ஆசன நேயர்களின் சந்தேகங்களுக்கு!

எழுதியவர் :
(யோகாசனப் பேராசிரியர்)
ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி
ஆசிரியர் : ஆரோக்கிய ரகஸ்யம்,
ஆசனம் செய்யும் முறை.

வெளியிட்டோர் :
'குமார நிலயம்'
216, திருவொற்றியூர் ஹைரோட்,
தண்டையார்ப்பேட்டை,
சென்னை - 21.

 முதல் பதிப்பு 1955. விலை ரூ. 2-8-0.

Janshi Press, Madras-21.

சமர்ப்பணம்.

மாதர் குலத்தைப் போற்றி

மனத் தூய்மையின் சின்னமாக விளங்கி

அன்பின் சிகரமாக வைத்து

என்னைத் தன் எண்ணத்திற்கு உருவாக்கிய

என் தெய்வக் கணவர்

ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி அவர்கள்

ஆன்மாவிற்கு

அவர்கள் கனவாகிய

இந்நூலை சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

சீதாலக்ஷ்மி குமாரஸ்வாமி.

முன்னுரை

அன்பார்ந்த நேயர்களுக்கு,

வணக்கம்.

தமிழறிந்த நல்லுலகில் வாழும் அன்பர்களுக்கு தன் சலியா உழைப்பாலும், ஊக்கத்தாலும், ஆசன ஆரோக்கிய ஆர்வத்தை ஊட்டின காலஞ்சென்ற தங்கள் ஆசிரியரும், எனது கணவருமான யோகாசனப் பேராசிரியர் ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி அவர்கள் விட்டுச் சென்ற பணிகளை தொடர்ந்து நிறைவேற்றுவதையே என் மீதி வாழ்க்கையின் இலட்சியமாகக்கொண்டு இந்த சிறு புத்தகத்தை வெளியிட்டுள்ளேன். 'ஆரோக்கிய ரகஸியம்' எனும் தலைப்பின் கீழும், 'யோகாசன சிகச்சை' எனும் தலைப்பின் கீழும் கட்டுரைகள் சுமார் ஐந்து ஆண்டுகள் 'கல்கி' பத்திரிகையில் தொடர்ந்து வந்ததை நேயர்கள் அறிவார்கள். அக்கட்டுரைகள் எழுதி வரும்போது நேயர்கள் மட்டில்லா ஆர்வங் காட்டி ஆதரித்ததோடு மல்லாமல், தாங்களும ஆசனங்களைச் செய்து பலனடையத் துவங்கினர். அவ்வாறு ஆசனங்களைத் துவங்கின போது எழுந்த சந்தேகங்கள் பல. அவைகளை யெல்லாம் கடிதம் மூலமாக எழுதிக் கேட்கத் தொடங்கினர். ஒருவரா! இருவரா!! பல்லாயிரக் கணக்கானவர்கள் எழுதினர். ஒருவர் கேட்ட கேள்வியையே பலர் கேட்டிருந்தனர். தனிப்பட பதில் எழுத முடியாத நிலைமையில் மாதம் ஒரு முறை 'சந்தேக விளக்கம்' எனும் பகுதியில் நேயர்களின் சந்தேகங்களுக்குப் பதில் எழுதப்பட்டது.

அந்த சந்தேக விளக்கப் பகுதிகளை யெல்லாம் ஒன்று கத் தொகுத்து "ஆசன நேயர்களின் சந்தேகங்களுக்கு!" எனும் இச் சிறு புத்தகம் வெளியிட்டுள்ளேன். இதில் ஆசனம் பழகும்போது சாதாரணமாக எழும் ஐயங்களுக்கெல்லாம் பதில் இருப்பதால், ஆசனம் பழகும் ஒவ்வொரு நேயர்களிடமும் இந்நூல் இருக்கவேண்டியது மிக்க அவசியமாகும். ஆசன நேயர்கள் இந்நூலை பெருவாரியாக ஆதரிப்பார்களென நம்புகிறேன்.

இப்படிக்கு,

சென்னை,
1—2—'56.

சீதாலக்ஷ்மி குமாரஸ்வாமி.

ஆசன நேயர்களின் சந்தேகங்களுக்கு!

கேள்வி : ஆசனம் செய்து முடிந்தபின் எத்தனை நிமிஷங்களுக்குப்பின் சாப்பிடலாம்.

பதில் : அரைமணி நேரத்திற்குப் பின் சாப்பிடலாம்?

கேள்வி : மெல்லிய நாருல் உடலைத் தேய்த்துக் குளிக்கலாமா?

பதில் : வெறும் நாறினல் மட்டும் தேய்த்துக் குளிக்கக்கூடாது. பச்சைப்பயறுமாவு, கடலைமாவு, சிகைக்காய்த் தூள் முதலியவைகளில் ஏதாவது ஒன்றுடன்கூட நாறையும் போட்டுத்தேய்க்கலாம்.

கேள்வி : பச்சைப் பயிறை மாவாக்க, வறுத்துப் பொடிக்கலாமா? அல்லது பச்சையாகவே பொடிக்கலாமா? மிஷின் இல்லாத ஊர்களில் கைத்திருகைகளில் போட்டுத் திருகி மாவாக்கலாமா? இரவில் ஊரவைத்துக் காலையில் அம்மியில் அரைத்துக் கொள்ளலாமா?

பதில் : பச்சைப்பயிரைச் சுத்தம் செய்து அப்படியே மாவு செய்யவேண்டும். வறுக்கக் கூடாது. சற்று நேரம் வெய்யிலில் உலர்த்தி மாவுசெய்தால் நன்ருய் மாவு ஆகும். மிஷினிலேயே மாவுசெய்ய வேண்டுமென்பதில்லை. திருகை

யில் செய்தால் இன்னும் விசேஷமே. இரவில் பயிறை ஊற வைத்துக்காலையில் அரைத்துத்தேய்த்தால் சிலருக்கு ஆகாது. குளிர்ச்சி அதிகமாகி மண்டையிடி, ஜலதோஷம் பிடிக்கும். சிலருக்குப் பித்தத்தைக் கிளறிவிடும். தவிர, நன்றாய் ஊறி மெதுவாய் இருக்குமாதலால் தேய்ப்புக்குக் கரகரவென்று இருக்காது. ஆகையால் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு, வேண்டும்போது, அன்றாடம் சிறிதெடுத்து ஜலம்விட்டுக் கலக்கிச் செலவழித்துவிடவேண்டும். மீதியைவைத்து, மறுநாள் உபயோகிக்கக்கூடாது. புளிப்புநாற்றமெடுக்கும். சுகாதாரத்திற்கும்நல்லதல்ல. வாசனை விரும்புவோர்சந்தனத்தூளையோ, நலங்குமா சாமான்களையோ சேர்த்துஉபயோகிக்கலாம்.

கேள்வி: பல் துலக்க பற்பொடி நல்லதா? எந்தப் பொடியை உபயோகிக்கலாம்.

பதில்: பல் துலக்க பற்பொடி நல்லது தான். பற்களை விரலைக்கொண்டு தேய்ப்பதால், பல்ஈறுகளுக்கு மாசேஜ் கொடுத்தமாதிரி ஆகிறது. அதனால் ஈறுகள் உறுதியாய் இருக்கும். பல்வரிசை முன்னும் பின்னுமாய் வளராமல் ஒழுங்காய்வளரவும் ஏதுவாகும். ஆனால் பல் இடுக்குகளில் இருக்கும் அழுக்குகள் நீங்கா. அதற்காகக் காலையில் பல்பொடியும் இரவில் படுக்குமுன் பிரஷையும் உபயோகிக்கலாம். எந்தப் பற்பொடி என்று சிபார்சு செய்ய முடியாது. அவரவர்கள் இருக்கும் ஊரில்கிடைக்கும் நம்பிக்கையான பற்பொடியை வாங்கி உபயோகிக்கலாம்.

கேள்வி: பல் துலக்கப் பல் பிரஷ்நல்லதா? பல்குச்சி நல்லதா?

பதில்: பல் பிரஷ்கள் எல்லாம் சமீபத்தில் ஏற்பட்டவை. அதைவிடப் பல்குச்சி நல்லது. கருவேலம், ஆல்,

வேம்பு முதலியவைகள் பல் இடுக்குகளில் உள்ள அழுக்கையும் எடுப்பதுடன், அதன் மருந்து சக்தி பல் நோய்களையும் தடுக்கிறது. ஆனால் மேற்படி குச்சி பச்சையாய் கிடைத்து உபயோகித்தால் நல்லது. கிடைக்காதபோது பல் பிரஷுகள் உபயோகிக்கலாம். உசிதமான பேஸ்ட்களையும் உபயோகிக்கலாம்.

கேள்வி: *தலைவலி இருக்கும்போது ஆசனம் செய்யலாமா?*

பதில்: *தலைவலி, ஜுரம, வயிறுவலி முதலியன இருந்து கொண்டிருக்கும்போது ஆசனங்கள் செய்யக் கூடாது. செய்யவும் முடியாது. இவை எப்பொழுதும் இருக்காது. இதற்காக வழக்கமாய்ச் செய்யும் மருந்துகளைச்செய்து குணமானபின் ஆசனங்களைச் செய்து, இனி வராமல்தடுக்கலாம். ஆனால், டயாபெடீஸ், ஆல்பூமின், ஆஸ்துமா, க்ஷயம், அப்பெண்டிஸிடிஸ் போன்ற எப்பொழுதும் இருந்தும் வளர்ந்துகொண்டு மிருப்பவைகளுக்கு ஆசனங்கள் செய்தால்தான் பரிகாரம் கிடைக்கும். ஆகையால் ஆசன நிபுணர்களிடம் ஆலோசனை கேட்டு எதெதற்கு எதைச்செய்யலாம், கூடாது என்பதை அறிந்து செய்வது நல்லது.*

கேள்வி: *ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளைதான் சாப்பிட வேண்டும் என்கிறீர்கள். டீ பார்ட்டி, விருந்து முதலியவைகளில் சாப்பிடவேண்டி ஏற்படுகிறதே?*

பதில்: *பேஷாய் பார்ட்டிகளிலும், விருந்துகளிலும் கலந்துகொள்ளலாம். ஆனால் அன்று இரவு பழ உணவுடன் நிறுத்திக்கொள்வது நல்லது. அல்லது பட்டினி*

போடலாம். விருந்துகளில் சாப்பிட நேர்ந்தால் அதிக கார மான பதார்த்தங்களை விலக்கி, காரமில்லாதவைகளையும், லேசான காரமுள்ளவைகளையும் பார்த்துச் சாப்பிட லாம்.

கேள்வி: தாகம் எடுத்தால் சோடா, கலர் அருந்த லாமா? அல்லது வேறு எதை அருந்தலாம்?

பதில்: சோடா, கலர்கள்முதலியன அவ்வளவு உகந்த தல்ல. ஏதோ ஓர் சமயம் சாப்பிடுவதில் குற்றமில்லை; தாகம் எடுக்கும்போதெல்லாம் சாப்பிடக் கூடாது. அஜீர்ணப்பேர்வழிகள் சோடாவைச்சாப்பிடலாம். அதுவும் ஒரு மருந்தாக எப்பொழுதாவது சாப்பிடலாம். வழக்கமாய் எப்பொழுதும் அருந்தலாகாது. தாகத்திற்கு ஏற்றது சுத்த ஜலம்தான். அதிலும் நன்குத் கொதிக்கவைத்து ஆறின ஜலமாய் இருந்தால் உத்தமம். மற்றும் வெய்யில் காலமாய் இருந்தால் நீர் மோர் சாப்பிடலாம். அதில் தாளிப்பது, உப்பு, பெருங்காயம், மிளகாய் ஒன்றுமே கலக்கக்கூடாது. அப்படியே நீர்க்க சாப்பிடலாம். மிகவும் ஆயாசமாய் இருந்தால் சிறிது உப்பைக் கலந்துகொள்ளலாம். இளநீர் மிகவும் நல்லது. எலுமிச்சை ரஸத்தைப் பனங்கற் கண்டுடன் கலந்து, அதிக நீர் சேர்த்துப் பானமாய் அருந்தலாம். பால், காப்பி, டீ எல்லாம் ஆகாரசத் துள்ளது. ஜீரணம் ஆவது கஷ்டம். ஆகையால் இடை வேளையில் இவைகள் எதுவும் தாகத்திற்காகச் சாப்பிடக் கூடாது.

கேள்வி: குளிர்ந்த பானங்கள் சாப்பிடலாமா? ஐஸ் போட்டுச் சோடா, கலர், கிரஷ் முதலியவைகளை வெயில் காலத்தில் சாப்பிடலாமா?

பதில்: குளிர்ந்த பானங்கள் வெயில்காலத்திற்குச் சாப்பிட நன்றாய்த்தான் இருக்கும். ஆனால் அவை எவ்வாறு ஜீரணத்தைப்பாதிக்கின்றன என்பதுதெரிந்தால், பின்பு அது நன்மையா தீமையா என்பது விளங்கும். நமது உடலில் ஒரு அளவு உஷ்ணம் இருக்கிறது. குளிர்ந்த பானங்கள், அல்லது ஆகாரம் சாப்பிட்டால், நமது உடலின் அளவுசூடு அப்பானங்களுக்கு ஏறின பின் தான் வழக்கப்படி ஜீரண வேலைநடக்கும். அவ்வாறு சூடு ஏறுவதற்கு வயிறு அதிக ஜடராக்கினியைக்கொடுக்கவேண்டியிருக்கிறது. இப்படியே அதற்குச்சதா வேலைவாங்கினால் ஜீரணம்கெடும். தாகம் எடுக்கும்போதெல்லாம் ஐஸ் கட்டிகளைச் சோடாவிலோ, கலரிலோ, கிரஷிலோ போட்டுச்சாப்பிடக்கூடாது. எப்பொழுதாவது ஒருதடவை சாப்பிடுவதில் குற்றமில்லை. கொதித்து ஆறின ஜலத்தை புது மண் பானையில் விட்டு வைத்துச்சாப்பிடுவது குளிர்ச்சியாய் இருக்கும். ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது.

கேள்வி: ஆசனங்களைச் செய்துவந்து, எந்தக் காரணத்திலாவது இடையில் சிலநாள், சிலமாதம் விட்டு விட்டால், பிறகு தொடர்ந்து பழகலாமா? அப்படிச்செய்தால் கெடுதல் விளையும் என்று சொல்லுகிறார்களே?

பதில்: பேஷாய்பழகலாம். ஒரு கெடுதியும் வாராது. அநேகர் இம்மாதிரி நினைத்து ஆசனம் செய்யாமலேயே இருந்துவிடுகிறார்கள். அப்படி ஒரு கெடுதலும் நிச்சயமாய் ஏற்படாது. இடையில் விட்டுவிட்டாலும் பின் தொடர்ந்து ஆக்ஷேபணையில்லாமல் பழகலாம்.

கேள்வி: நான் கடந்த ஆறுமாதங்களாகச் சில ஆசனங்களைச் செய்து வருகின்றேன். நான் ஏற்கனவே நரம்பு

பலஹீனமானவன். அதைப் போக்கவே ஆசனங்களைச் செய்யத் துவக்கினேன். ஆனால் இதுவரை நீங்கள் சொல்வதுபோல் பலன் ஒன்றையும் காணேம். நரம்பு பலவீனம் அகலவில்லை. நான் செய்யும் ஆசனங்களாவன :— புஜங்காசனம் 5 நிமிஷம், சலபாசனம் 1 நிமிஷம், தனுராசனம் 3 நிமிஷம், பஸ்சிமோத்தானசனம் 5 நிமிஷம், ஹலாசனம் 10 நிமிஷம், மயூராசனம் 1 நிமிஷம், சர்வாங்காசனம 10 நிமிஷம் இத்தனையும் இவ்வளவு நேரம் செய்தும் என் குறை அகலாததற்கு காரணமென்ன ?

பதில் : நியாயமான கேள்விதான். பச்சாதாபப்படுகிறேன். நீண்ட நாளாக சர்வாங்காசன மகிமையை எடுத்துச் சொல்லி வந்திருக்கிறேன். அதை அதிக நேரம் அப்பியசிக்கவேண்டும் என்றும் சொல்லிவந்திருக்கிறேன். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் சர்வாங்காசனத்தைச் செய்யும்படியும் வற்புறுத்தப்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே இந்த அன்பர் சர்வாங்காசனத்தைப்போலவே மற்ற ஆசனங்களையும் அதிகநேரம் செய்தால், அந்த ஆசனங்களால் ஏற்படக்கூடிய பலன்களை இன்னும் அதிகமாக அடையலாமல்லவா என்று நினைத்துக் கொண்டார்போலும். அதுதான் அவர் செய்த தவறு. அதனல்தான் அவருக்கு எதிர்ப்பார்த்த பலன் கிட்டவில்லை. புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தானசனம், ஹலாசனம், மயூராசனம் போன்றவைகள் எல்லாம் 3 முதல் 6 தடவை செய்ய வேண்டு மென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறதே தவிர, நிமிஷக் கணக்காய் அப்படியே எந்த ஆசனத்திலும் நிற்க வேண்டுமென்று நான் எந்தக் கட்டுரையிலும் சொல்லவில்லை.

சர்வாங்காசனம் மட்டும் 5, 10, 15, 20, 30 நிமிஷம் வரை அவரவர்களால் முடிந்த அளவு செய்யலாம் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதிலும், சர்வாங்காசனத்தைக் கூட நீண்டநேரம் மேற் சொன்னபடி ஒரே தடவையாக நிறுத்த முடியாதவர்கள், முடிந்த அளவு 2, 3 நிமிஷம் நிறுத்தி பிறகு இறங்கிப் படுத்து 2, 3 நிமிஷம் உடலைத் தளர்த்தி இளைப்பாறிக்கொண்டு, பிறகு மறுபடியும் 2, 3 நிமிஷம் செய்யலாமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இவ்வாறு 3 தடவைகளில் செய்தால் முறையே 6, 9, நிமிஷங்கள் செய்ததாக ஆகும். சிலருக்கு ஒரே தடவையில் 15 முதல் 30 நிமிஷங்கள்வரை நிற்கவரும். அவர்கள்பாக்கியசாலிகளே. சர்வாங்காசனம் மட்டும் அரைமணி நேரம் வரை செய்யலாம். அதனால் நன்மையே தவிர தீமை ஒருபோதும் ஏற்படாது. அதற்குமேல் அதிகநேரம்செய்ய வேண்டிய அவசியமுமில்லை. இல்லறத்தார்கள் அதற்குமேல் செய்யவும் கூடாது. இவ்வாறு ஒரே தடவையாக்ச்செய்யக் கூடிய சர்வாங்காசனத்தையே ஒரேதடவையாகச் செய்ய முடியாதவர்கள், இடையில் வேண்டியவரை ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம் என்று சொல்லும்போது, ஒரு சில விநாடிகளே நிற்கவேண்டிய ஆசனங்களை 5, 10 நிமிஷங்கள் செய்வது என்றால் நியாயமா? எதிர்பார்த்த பலன் எப்படிக் கிட்டும்?

ஹலாசனத்தில் 5, 10 நிமிஷங்கள் நின்றால், நரம்புகள் என்னவது? முதலில் ஒவ்வொரு ஆசனத்தின் முக்ய நோக்கமென்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். ஹலாசனத்தில் முதுகுத் தண்டைப் படிப்படியாய்வளைத்து இளமையை உண்டாக்கவும், அதன் வழியாய்வரும் நரம்புக்

கூட்டங்களைச் சற்று இழுத்து மாலிஷ் கொடுப்பதுபோல் சுறுசுறுப்பேற்றவே அமைந்தது. அதைப்போலவே ஒவ்வொரு ஆசனமும் ஒவ்வொருபாகத்திற்கு விழிப்பேற்படச் செய்வதாகும். ஹலாசனத்தில் 5, 10 நிமிஷங்கள் அப்படியே நரம்புகளை இழுத்து வைத்துக்கொண்டே இருந்தால் நரம்புகள் என்னவாகும்? எதிர்பார்த்த பலன் கிடைக்காது. நரம்பு பலவீனம் போவதற்குப் பதில் அதிகமானுல் ஆச்சரியப் படுவதற்கில்லை. அதைப்போலத்தான் மற்ற ஆசனங்களும்.

ஆகையால் அன்பர்கள் ஆசனம் செய்வதற்கு முன் செய்யவேண்டிய முறைகளை, ஒவ்வொரு ஆசனத்தைப்பற்றி எழுதி இருப்பவைகளை, பன்முறை வாசித்து தெரிந்து, இப்படித்தான் செய்யவேண்டும் என்று தீர்மானித்துப்பின் செய்யத் துவங்கவேண்டும். சர்வாங்காசனத்தை எவ்வளவு செய்தாலும் அவ்வளவு பலன் உண்டு என்று சொல்லுகிறார்களே என்று எண்ணி, மற்ற ஆசனங்களையும் நீண்ட நேரம் செய்தால் அதிக பலனை சீக்கிரம் அடைந்து விடலாமென்று நினைத்துத் தப்பர்த்தம் செய்துகொள்ளாதீர்கள்.

உதாரணமாக புஜங்காசனம் செய்யவேண்டுமானுல் தரையிலிருந்து தலையைத்தூக்கி வளைத்து புஜங்காசனநிலைக்கு வந்த பின் 1, 2 என்று 7 எண்ணும் வரை அவ்வாறே நிறுத்தலாம். பிறகு தலையைக் கீழே இறக்கி சாதாரண நிலைக்கு வந்து, 2, 3 தடவை மூச்சு வாங்கி விடும்வரைக்குமோ அல்லது 7 எண்ணும் வரைக்குமோ இருந்து மறுபடி புஜங்காசன நிலைக்கு வரவேண்டியது. இப்படி 3 முதல் 6 தடவை செய்யலாம். ஒரு தடவை செய்வது என்ருல்

ஆசன நிலை (Pose)க்கு வந்து 7 எண்ணும்வரை நிறுத்துவது என்று அர்த்தம். அதைப்போலத்தான் மற்றவைகளும்.

ஆனால், தனூர் ஆசனத்தில் சில மாறுதல்கள் உண்டு. முதலில் தனூராசனநிலைக்குவந்து, 7 எண்ணும் வரைநிறுத்தி, அப்படியே முன்னுக்கும், பின்னுக்குமாய் 3 தடவை ஆட்டியும், பக்கங்களில் புரள்வது 3 தடவை செய்தும் முடித்தால் ஒரு தடவை தனூராசனம் செய்தமாதிரி. பின் இடையில் 1, 2 நிமிஷம் களைப்பை ஆற்றிக்கொண்டு 3 முதல் 6தடவைகள் செய்யலாம்.

குறிப்பு: இந்தத் தனூராசனம் சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. வயிற்றில் புண் இருக்கிறவர்கள் செய்யக் கூடாது. ஹெர்னியா உள்ளவர்கள் இதைக் கட்டாயம் செய்யக்கூடாது. தவிர, ஒவ்வொரு ஆசனத்தைப்பற்றிச் சொல்லும்போது எந்த எந்தநோய்களுக்கு எடுத்தது என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சில ஆசனங்கள் குறிப்பிட்ட நோய்க்குச் செய்யவேண்டியதாய் இருக்கலாம். சில ஆசனங்கள் செய்யக்கூடாததாய் இருக்கலாம். பொதுவாக ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளின் பேரில் செய்வது நல்லது.

கேள்வி: ஹலாசனத்தில் நான்காவது காலம் செய்ய கைகளைத் தலைக்குமேல் கொண்டுவந்து, மடக்கி, விரல்களைச் சேர்த்துக்கொண்ட பின், அந்த ஆசனத்தை எப்படிக் கலைப்பது?

பதில்: கைகளைப் பழையபடி உடலின் இரண்டு பக்கங்களிலும் நீட்டி வைத்துக்கொண்டு; பிறகு தான் கால்களைத் தூக்கிப் பழைய நிலைக்கு வரவேண்டும்.

கேள்வி: *நரம்பு பலவீனத்திற்கு ஹலாசனமுடன் வேறு சில ஆசனங்களையும் செய்ய வேண்டுமென்றிருக்கிறதே, அவை என்ன?*

பதில்: *சர்வாங்காசனம் தான். இதைக்குறைந்தது 15 நிமிஷம் செய்யலாம். அதிகமானால் அரைமணிநேரம் வரை செய்யலாம்.*

கேள்வி: *ஆசனம் செய்து முடிந்தபின் எந்தக்காரியமும் தடையின்றிச் செய்யலாமா?*

பதில்: *செய்யலாம்.*

கேள்வி: *ஒவ்வொரு ஆசனத்திற்கும் இடைவேளை எவ்வளவு நேரம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளலாம்.*

பதில்: *மிகப் பலவீனமாய் இருப்பவர்கள் 3, 4 நிமிஷம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளலாம். சாதாரணமானவர்கள் 1, 2 நிமிஷம் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டால் போதும். உதாரணமாகப் புஜங்காசனம் செய்வதாக வைத்துக்கொள்ளுவோம். அதை 3 அல்லது 6 தடவைகள் செய்கிறோம். அதன் பின் ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிஷம் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு சலபாசனம் செய்யவேண்டும். ஆனால் புஜங்காசனம் செய்யும் ஒவ்வொரு தடவைக்கும் ஓய்வுவேண்டியதில்லை. தொடர்ந்து 3 அல்லது 6 தடவை செய்து விட்டுப் பிறகு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு தடவையும், தலையை உயர்த்தித் தூக்கி அந்த ஆசனத்தின் நிலைக்கு வந்தபின் ஏழு விநாடி அவ்வாறே இருந்து, பிறகு முன் இருந்த பழைய நிலைக்குவரவேண்டும். இம் மாதிரியே எல்லா ஆசனங்களும். ஆனால் சர்வாங்காசனம் மட்டும் அப்படி யல்ல. அதிகநேரம் அப்படியே இருக்க வேண்டும்.*

கேள்வி: ஆசனம் செய்யும்போது சுளுக்குப் பிடித்துக் கொண்டால் என்ன செய்வது?

பதில்: எந்த ஆசனமாய் இருந்தாலும் வெகு நிதானமாய் பழகவேண்டும். அவசரப்படக்கூடாது. முரட்டுத்தனமாய்ப் பழகக்கூடாது. இன்றே படத்திலுள்ளபடி செய்துவிடவேண்டும் என்று அதிக முயற்சியும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அவ்வப்போது விட்டுவிடாமல், தினமும் சிறுகச் சிறுக முன்னேறவேண்டும். அப்படிச் செய்யாமல் முரட்டுத்தனமாய்ச் செய்தால் சில சமயம் சுளுக்கு ஏற்படும். ஆசனத்தை இரண்டு மூன்று நாள் நிறுத்திச் சுளுக்கின இடத்தில் விளக்கெண்ணெய் தேய்த்து, வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். ஓரிருநாளில் சுளுக்கு சரியாய் விடும். பிறகு மறுபடியும் ஆசனங்களைப் பழகலாம். வெகு நிதானமாய்ப் படிப்படியாய், முடிந்த மட்டும் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது சுளுக்கு ஏற்படாது.

கேள்வி: ஆசனம் செய்வதற்கு முன் பால், பழம், முட்டை சாப்பிடலாமா?

பதில்: ஆசனங்களைச் செய்வதற்கு முன் ஒன்றுமே சாப்பிடக்கூடாது. வயிறு காலியாய்த்தான் இருக்கவேண்டும். மிகப் பலவீனர்கள் மட்டும், ஆசனங்கள்பழகுவதற்கு அரை அல்லது முக்கால் மணி நேரத்திற்குமுன் அரைக்கப் பால் அல்லது சுத்தஜலம் சாப்பிடலாம். பழம், முட்டை முதலியவைகளைச் சாப்பிட்டால் அவை ஜீரணமாக மூன்று மணிநேரமாவது ஆகும். அதற்குள் ஆசனம்செய்தால் சாப்பிட்ட ஆகாரம் ஆகாரப் பையிலேயே இருக்கும். அங்கு அதை ஜீரணிப்பதற்கு வேண்டியவேலைகள் நடந்துகொண்டிருக்கும். அப்பொழுது ஆசனம் செய்தால், அங்கு சரி

வர ஜீரணவேலைகள் நடைபெறு. அவை ஒன்றும் பாதிப்பு மாய்க் குடலுக்குள் தள்ளப்பட்டுவிடும். இப்படியே வழக்கமாய்ச் செய்து வந்தால் அஜீரணம், வயிற்றுவலி, பேதி, உடம்பு மெலிவு முதலியன உண்டாகும்.

சில பயிற்சிகளைச் செய்வோர், நன்றாய்ச் சாப்பிட்டுவிட்டுச் செய்யவேண்டும்; அப்பொழுதுதான் அது உடம்பில் நன்றாய் கிரகிக்கப்படும் என்று சொல்லுவார்கள். இதைப்போல அறியாமை வேறொன்றும் இருக்கமுடியாது. உடலமைப்பு சாஸ்திரம் உணராதவர்களின் வாதம் இது.

நாம் எந்த ஒரு வஸ்துவைச் சாப்பிட்டாலும், உடனே அதை ஜீரணிக்க வயிற்றினுள் பல ரசங்கள் கக்கப்பட்டு வேலை நடக்கின்றன. இரத்தம் மற்ற இடங்களுக்குப்போவதைவிட அந்த இடத்திற்கு அதிகம் போகவேண்டும். அதனால்தான் சாப்பிட்டவுடன், சிலருக்கு மூளை மந்தமாயும், சிலருக்கு ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் போலவும்தோன்றும். இவ்வாறு ஜீரணக்கருவிகளுக்கு இரத்தம் அதிகம்சென்று தன்வேலையைச்செய்யும்போது, ஆசனம் செய்தால் என்ன ஆகும்? இரத்தம்வேறு இடங்களுக்குச் செல்ல ஆரம்பித்துவிடும். வயிற்றில் சரிவரவேலைநடக்காது. மெதுவாய் நடக்கும். அரைகுறையாய் ஜீரணமாகும். ஆகையால் வயிறுகாலியாய் இருக்குபோதுதான் ஆசனங்களைப் பழகலாம். வயிற்றில் ஆகாரம் இருக்கும்போது பழகக்கூடாது. தண்ணீர், அல்லது பால் அதுவும் நிறைய அல்ல, அரை டம்ளர் அருந்தினால், அது அரைமணி நேரத்தில் ஆகாரப் பையிலிருந்து ஜீரணமாகிக் குடலுக்குள் சென்றுவிடும். பிறகு ஆசனம் செய்தால் பரவாயில்லை. பால், தண்ணீர் ஆனாலும் சாப்பிட்ட உடனே ஆசனம் செய்யக் கூடாது.

கேள்வி: காலை ஆகாரத்துடன் பழம் நல்லதா? பழ ரசம் நல்லதா?

பதில்: இரண்டும் நல்லவைதான். பலஹீனமானவர்கள் பழரசம் அருந்தலாம். மற்றவர்கள் சாதாரணமாய்ப் பழம் சாப்பிடுவது தான் நல்லது. அப்படியே பழமாகச் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் போகும். பல சத்துக்களும் கிடைக்கும்.

கேள்வி: க்ஷய ரோகம் வந்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டு சுகமாகி ஆறுமாதம்தான் ஆகிறது. ஆசனங்களைச் செய்யலாமா? எவை?

பதில்: ஆட்சேபணையில்லாமல் செய்யலாம். கடினமான ஆசனங்களைச் செய்யக் கூடாது. சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சாந்தி ஆசனம் மட்டும்செய்யலாம். கூட நாடி சுத்தியும் பழகலாம்.

கேள்வி: எலும்பு விகாரமாய் வளர்வதற்கு(Rickets) எந்த ஆசனம் நல்லது?

பதில்: எல்லா ஆசனங்களையுமே செய்யலாம். ஆனல் முக்கியமாக இதற்கு சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாஸனம், சாந்தி ஆசனம் நாடி சுத்தி இவைதான் எடுத்தது.

கேள்வி: நான் காலையில் துயிலெழுந்ததும் காப்பி சாப்பிடுவது வழக்கம். யோகாசனம் செய்வதற்குமுன் காப்பி சாப்பிடுவது நல்லதா? அல்லது யோகாசனம் செய்தபின் சாப்பிடுவது நல்லதா? எவ்வளவு நேரத்திற்கு முன் அல்லது பின் சாப்பிடலாம்?

பதில்: ஆரோக்கிய ரகசியக்கட்டுரைகளைத்தொடர்ந்து படிக்கவில்லை என்றுதெரிகின்றது. பொதுவாய் எல்லோருக்குமே காப்பி நல்லதல்ல. எந்த டாக்டராகட்டும், வைத்

தியராகட்டும் காபி நல்லது என்று பரிபூர்ணமாய் ஒப்புக் கொள்ளமாட்டார்கள். (Coffin) காபின் என்ற விஷவஸ்து எவ்வளவு மறைமுகமாய் உடலைச் சின்னு பின்னமாக்குகின்றது என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். அதிலும் படுக்கையை விட்டு எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் காபி எனும் விஷத்தைக் குடிப்பது என்ருல், சிறிதும் அதை அனுமதிக்கவே முடியாது. எனவே காபியை ஆசனம் செய்வதற்குமுன்பு சாப்பிடலாமா? பின்பு சாப்பிடலாமா என்ற பிரச்னை எழுவதற்கே இடமில்லை.

ஆனுல் முற்றிலும் காபியை விட்டபின்தான் ஆசனம் செய்யவேண்டும் என்றநிபந்தனை இல்லை. காப்பிசாப்பிடுகிறவர்களும் ஆசனங்களைச் செய்யலாம். ஆனுல் சிறிது சிறிதாகக் குறைத்து வந்து நிறுத்தி விடலாம். ஆசனப் பயிற்சிகளினுல் இயற்கை உணர்ச்சி விழித்தெழ, தானே வேண்டாம் என்று சொல்லும் நிலைமைக்கு வந்துவிடும். காபி சாப்பிடுவதினுல் என்ன தெம்பு உண்டாகின்றதோ அதை விடப் பன்மடங்கு தெம்பு, சுறுசுறுப்பு ஆசனங்களால் நிரந்தரமாய் உண்டாய்விடும். காபியோ உற்சாகம் கொடுப்பதுபோல் மயக்கிப் பின் பல கெடுதிகளைச்செய்யும். ஆசனங்களோ பல கெடுதிகளைப் போக்கி உற்சாகத்தை நிரந்தரமாக்கும்.

கேள்வி: சாந்தி ஆசனம்செய்து எழுந்தவுடன் பிராணயாமம் செய்யலாமா?

பதில்: சாந்தி ஆசனம் செய்து எழுந்தவுடன் பிராணயாமம் செய்யலாம்.

கேள்வி: என்னுடைய சில டாக்டர் நண்பர்களுடன் ஆஸ்பத்திரியில் அளவளாவிக்கொண்டிருக்கும் போது 'பல

நோயாளிகள் (Hydrocle) விரைவாதம் என்னும் விரை வீக்கத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். இவ்வியாதி தற் சமயம் யுவர்களிடையே அதிகமாய் பரவி வந்திருப்பது தெரிந்த விஷயம். இதற்கு ஆபரேஷன் தண்ணீர்பட்ட பாடாய் இருக்கிறது. ஆனால் எல்லோரும் துணிகின்றார் களா ? ஆதலால் ஆசனங்களினால் அதற்குப் பரிகாரம் கிடைக்குமா ?" என்று பேசிக்கொண்டோம். நான் தங் கள் கட்டுரைகளைச் சிலகாலமாகப் படித்து வருகின்றேன். ஆனால் இது விஷயம் வந்ததாகத் தெரியவில்லை. இந்த விஷயமாய் எழுதினால் மிக்க உபகாரமாய் இருக்கும் என நம்புகிறேன். (ஒரு டாக்டர்.)

பதில் : (Hydrocle) விரைவாதத்தைப்பற்றி ஆரோக் கிய ரகசியக் கட்டுரைகளில் தனியாய் விவரிக்கவில்லைதான். பொதுவாய் 'வாதங்கள்' எனும் தலைப்பில் வந்த கட்டுரை யில் வந்திருக்கின்றது. இவ்விடத்தில் விளக்கமாய் எழுது வதற்கில்லை. இனி ஒவ்வொரு நோய்க்கு ஆசனச் சிகிச்சை கூறும் போது விவரமாய் எழுதப்படும்.

இங்கு அதிகம் விளக்காமல், அதற்கு ஆசன சிகிச்சை மட்டும் எழுதுகின்றேன். இந்த நோய் உள்ளவர்கள் வாயுவை உண்டாக்கும் பண்டங்களைச் சாப்பிடக்கூடாது. சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம் இவற்றைச் செய்யவேண்டும். சர்வாங்காசனம் முதலில் ஒவ்வொரு நிமிஷம் மூன்று தடவைகளாக ஆரம்பித்து அரை மணிவரை செய்யலாம். சிரசாசனமும் அவ்வாறே. சர்வாங்காசனம் செய்த பின் மத்ஸ்யாசனம் சர்வாங்காசன நேரத்தில் கால் பங்கு நேரம்செய்யலாம். கடைசியில் சாந்தி ஆசனம். பின் நாடி சுத்தி 21 தடவைகள் வரை.

கேள்வி: நான் 17 வயதுப் பெண். ஒரு வேளை உணவுகூட உண்ணக் கஷ்டப்படும் மக்களுள்ள இந்த நாட்களில் எனக்கு எல்லாமிருந்தும் வயிறுர, ஆசைதீர உண்ண முடியவில்லை. குடகு தனலட்சுமி என்னும் பெண் ஒரு வருடம் சாப்பிடாமல் இருந்த செய்தியைப் படித்திருப்பீர்கள். நானே இரண்டு வருடங்களாக ஒரு பருக்கை அன்னத்தைக்கூடச் சாப்பிட்டது கிடையாது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு தோசை அல்லது ஒருபிடி உப்புமா சாப்பிட்டால் போதுமானதாய் இருக்கிறது. மோர்போன்ற திரவபதார்த்தம் சாப்பிட்டால் கூட என் வயிறு நிரம்பி விடுகின்றது. இரண்டு மூன்று நாட்கள் சேர்ந்தாற்போல் கொஞ்சம் இந்த ஆகாரத்தை அதிகப்படுத்தினுல்கூட உடல் பருத்து விட்டதுபோல் தோன்றுகிறது. எனவே பயந்து குறைத்துக்கொள்ளுகின்றேன். வழக்கமாய் ஒரு தோசை சாப் சாப்பிட்டால் கூட மூன்று நாளைக்கு ஒரு நாள் முழுப்பட்டினி போட்டால்தான் உடல் இலகுவாக இருக்கிறது. இத்தனைக்கும் நான் இரண்டு வருஷமாய் வீட்டில் நன்ருய்வேலை செய்கின்றேன். இதற்கு முன் பெரியவர்கள் சமைத்துப் போட்டுக்கொண்டிருந்தபோது சுமாராகச் சாப்பிடுவேன். பட்சணங்கள் நிறைய சாப்பிடுவேன். அப்பொழுதெல்லாம் நான் ஒடிந்து விழுந்துவிடுபவள் போல் ஒல்லியாக இருந்தேன்.

மலம் இரண்டு மூன்று நாளைக்கொருமுறை தான் கொஞ்சம் கழிகிறது. சர்வாங்காசனம், யோகமுத்ரா செய்கிறேன். குணம் தெரியவில்லை. பட்டினி இருந்தாவது உடல் பருக்காமல் பார்த்துக்கொள்வேன். ஆனல் உணவு சரியானபடி உட்கொள்ள முடியாததாலோ என்

னவோ தலைமயிரெல்லாம் கொட்டி, வழுக்கை ஏற்படும் போல் இருக்கிறது. தலையில்பொடுகுவேறு இருக்கின்றது. என்னுல் வெளியில் தலைகாட்டவே முடிவதில்லை. வெட்கமாய் இருக்கின்றது. கலியாணங்களிலும் திருவிழாக்களிலும் என்னைப்போன்ற பெண்கள் ஆனந்தமாய்ப் பங்கெடுத்துக்கொள்ள, நான்மட்டும் எங்கும் செல்லமுடியாமல் மனம் புழுங்கவேண்டி யிருக்கிறது. நான் என் ஆயுட்காலம் முழுவதும் இப்படியே இருக்கவேண்டியதுதானு? ஓரளவு சாப்பிடவும், மேலும் வழுக்கை விழாமல் தடுக்கவும் நீங்கள் வழிகாட்டுவீர்களென்று நம்புகின்றேன்.

பதில்: குடகுப் பெண்மணிக்கு இரண்டாவதாகச் சொல்லலாம்போல் இருக்கிறது. இப்படிப் பசியாமல் வருடக்கணக்கில் இருப்பது ஒரு புதிராகவே இருக்கிறது. பெரிய பெரிய டாக்டர்களும் விஞ்ஞானிகளும் இன்னும் விளக்கம் காணவில்லை. உழைப்புக்கும், உயிர் வாழுவதற்கும் வேண்டிய உணவு அவசியமாய் இருக்க, உண வில்லாமலோ அல்லது மிக லேசான உணவுடனே இருக்க முடிகின்றது என்ருல் அவர்களுக்கு ஒருக்கால் ஜடராக்கினி இல்லாமல் இருக்குமோ என்றே எண்ணவேண்டியிருக்கின்றது. ஆனுல் நமது பழங்கால யோகிகள் பல வருடங்கள் அன்ன ஆகாரமில்லாமல் வாழ்ந்திருக்கின்றனர். அது யோகசாதனையின் மகத்துவமாகவும் இருக்கலாம். இதற்கு என்ன என்று சொல்லுவது? ஸ்வாமி விவேகாநந்தரும், பவஹாரி பாபா என்று காற்றையே உணவாக உட்கொண்டு வாழ்ந்து வந்த யோகியைப்பற்றி எழுதி இருக்கின்ருர். எனவே காற்றிலும் சில சத்துகள் அடங்கி யிருக்குமென்று தெரிகின்றது.

எது எப்படியிருப்பினும் ஜடராக்கினியை உண்டாக்கும் சில ஆசனங்கள் உண்டு. முக்கியமாய் வஜ்ராசனம் சிரசாசனம், விபரீதகரணி, தனுராசனம் இவைகளைச்சொல்லலாம். வஜ்ராசனம் 15 நிமிஷம், புஜங்காசனம் 3 தடவை, தனுராசனம் 3 தடவை, பஸ்சிமோத்தாஞ 5 தடவை, சர்வாங்காசனம் 10 நிமிஷம், மத்ஸ்யாசனம் 2 நிமிஷம், சிரசாசனம் 10 நிமிஷம், விபரீதகரணி 10 நிமிஷம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் 3 தடவை மறுபடியும் வஜ்ராசனம் 5 நிமிஷம், சாந்தி ஆசனம் 7 நிமிஷம், நாடிசுத்தி 15 தடவைசெய்து பார்க்கலாம். 6 மாதங்களாவது செய்தால் குணம் தெரியும். பசித்து உடலுக்கு வேண்டிய உணவு சத்து கிடைத்தால் வழுக்கை முதலியன தடுக்கலாம். பட்டினி வேண்டாம். சாந்தி ஆசனத்தில் நல்லபசி எடுக்க மனதால் துதிக்கவும்.

கேள்வி : எனக்கு முகத்தில் அதிகமாக ரோமம் வளர்கின்றது. அதற்கு என்னசெய்யலாம். மஞ்சள் பூசலாமா?

பதில் : முகத்தில் ரோமம் வளர்வதைத் தடுக்க ஆசனத்திஞல் முடியும் என்று சொல்லுவதற்கில்லை. ஒருக்கால் குறைவாய் இருந்தால், சிரசாசனத்திஞல் வளரலாம். முகத்தில் ரோமம் வளர்ப்பது பிட்யூடரி, அட்றிரோனல் கோளங்களின் குணமாகும். அதன் வேலையைக் குறைத்துக்கட்டுப்படுத்த முடியாது. ஏன்? ஆண்களுக்கு முகத்தில் நிறைய ரோமம் வளர்வது ஆண்மைக்கு அழகாயிற்றே! அதை ஏன் குறைக்க முயற்சிக்க வேண்டும்!

மஞ்சள் பூசுவதால் ரோமத்தைக் குறைக்க முடியும் என்று நிச்சயமாய் சொல்லமுடியாது. மேனி நன்றாய் இருக்கும். பெண்கள் மஞ்சள்பூசுவதால் ரோமம் வளராது நல்ல களை ஏற்படும் என்று சொல்லுகின்றார்கள். இது நமது

தென்னாட்டுப் பண்டைய வழக்கம். ஆனால் அதுவும் நிச்சயம் என்று கொள்வதற்கில்லை. உலகத்திலுள்ள ஏனைய நாட்டுப் பெண்மணிகள் மஞ்சள் பூசுவதேயில்லை. அதைப் பூசிக் கொள்ளலாம் என்பதையும் அறியார்கள். அதைப் பூசாத தினால் அவர்களுக்கு ஆண்களைப்போல முகமெல்லாம் ரோமம் வளர்ந்துவிட்டது என்று சொல்லுவதற்கில்லை. மஞ் சளில், சருமத்தைச் சுத்தமாய் ஆரோக்கியமாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய சக்தியிருக்கின்றது என்பதென்னமோ வாஸ்தவம். மஞ்சள் இக்காலத்தில் பூசிக்கொள்ளும் வழக் கமும் அநேகமாய்க் குறைந்து வருகின்றது. அதை அநாக ரிகமாகவும் கருதுகின்றனர். பெண்களே இப்படி என்றால் ஆண்கள் மஞ்சள் பூசினால் எப்படி இருக்கும்? தேவையா னால் இரவில் பூசிக்கொண்டு, காலையில் நன்கு அலம்பி விட லாம். மஞ்சளை அநாகரிகமென்று கருதும் பெண்களும் இரவில் பூசிக்கொண்டு, காலையில் அலம்பிவிடலாம். இவ் வாறு செய்தால் ஸ்நோ, கிரீம், பவுடர் முதலியவைகளில் வனப்புக்காகச் செலவிடும் பணம் மிச்சமாகும். முகமும் தேஜசாய் இருக்கும். ஆனால் ரோமம் வளர்ப்பதைத் தடுக் கும் என்று நிச்சயமாய்ச் சொல்லமுடியாது.

கேள்வி: நீங்கள் இதுவரை சொல்லிவந்த ஆசனங் கள், இனி சொல்லப்போகும் ஆசனங்கள் எல்லாவற்றை யும் ஒரே நாளில் செய்யவேண்டுமா? அல்லது ஒவ்வொரு நாளில் ஒவ்வொன்றாகச் செய்யவேண்டுமா?

பதில்: ஆசனத் திட்டமானது நமது உணவு திட்டத் தைப் போன்றது. சாதம், பருப்பு, நெய், துகையல், சாம் பார், ரசம், மோர், கூட்டு, அவியல், பொறியல், கறி, பச்சடி மற்றும் பலவும் நாம் சாப்பிடுவது வழக்கம் தான். இவை

யெல்லாம் ஒரேநாளில் சாப்பிடவேண்டுமா? அல்லது சாதம் ஒரு நாள், பருப்பு ஒரு நாள், சாம்பார் ஒருநாள் என்று இப்படித் தனித்தனியாக ஒவ்வொன்றும் ஒருநாள் சாப்பிட லாமா என்று கேட்பதுபோல் இருக்கின்றது இக் கேள்வி. அவரவர்களின் சக்தியை அனுசரித்தும், சௌகரியப்படிக் கும் சாப்பிடலாமல்லவா? சாதம், சாம்பார், மோர், ஒரு கூட்டு அல்லது கறியுடனும் சாப்பிடலாம். வெறும் சாதம் ரஸம் மோர் ஒரு கூட்டு அல்லது எல்லாமுமே கூட சாப் பிடலாம். அதைப்போல அவகாசமும் ஆசையுமிருந்தால் எல்லா ஆசனங்களையும் ஒரேநாளில் செய்யலாம். அவகாச மில்லாதவர்கள் சாதத்துடன், சாம்பார், ஒருகறி மோருடன் முடிப்பதுபோல், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசா சனம், சாந்தி ஆசனம், நாடிசுத்தி, இவைகளை மட்டும் செய் யலாம். அதற்கும் அவகாசமில்லை என்பவர்கள் சாதம், ரஸம், மோர் சாப்பிடுவதைப்போல சர்வாங்காசனம், மத்ஸ் யாஸனம், சாந்தி ஆசனம், நாடிசுத்தி பண்ணலாம். அதற் கும் நேரமில்லை என்பவர்கள், மோர் சாதம் சாப்பிடுவதைப் போலச் சிரசாசனம், சாந்தி ஆசனம், நாடிசுத்தி மட்டும் செய்யலாம். ஆனால் வாரத்திற்கு ஒருநாளாவது, நால் வகைக் காய்கறிகளுடன் சாப்பிடுவதைப் போல விடுமுறை நாளன்றோ, சிறிது அதிகம் அவகாசம் கிடைக்கும் நாளன் றோ எல்லா ஆசனங்களையும் செய்து, உடலை நன்கு இளக்கி வைத்துக்கொள்ளுவது நல்லது.

இந்தத் திட்டம் சாதாரணமானவர்களுக்குத் தான். நோயாளிகளுக்கு அல்ல. அவரவர்களுக்கு வேண்டிய ஆசனங்களை மட்டும் திட்டப்படிச் செய்துதான் தீர வேண்டும்.

கேள்வி: படிக்கும்போதும், எழுதும்போதும், மற்றும் கீழே உட்கார்ந்திருக்கும் போதெல்லாம் பத்மாசனத்தைப்போடலாம் என்று சொல்லியிருக்கின்றீர்கள். அப்படியானல் சாப்பிடும்போதும் பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து சாப்பிடலாமா?

பதில்: சாப்பிடும்போது பத்மாசத்தில் உட்காரக் கூடாது.

கேள்வி: பத்மாசனத்திற்கென்று தனியாய் நேரம் வேண்டியதில்லை என்கிறீர்கள். இதற்கு மற்ற ஆசனங்களுக்குள்ளது போல் வயிறு காலியாய் இருக்கவேண்டுமென்பதில்லையா?

பதில்: ஆம், இதற்கென்று தனிநேரம் வேண்டியதில்லை தான். வயிறு காலியாய்த்தான் இருக்கவேண்டுமென்ற அவசியமுமில்லை. ஆனல் சாப்பிட்ட உடனேயே பத்மாசனம் போடக்கூடாது. அரை அல்லது ஒருமணி நேரம் பொறுத்துப் போடலாம். அதற்குள் என்ன முழுகி விடப்போகிறது!

கேள்வி: நான் ஒரு முஸ்லிம். 'கல்கி'நேயன். தங்கள் ஆரோக்கிய ரகஸ்யக் கட்டுரையைத் தவருமல்படித்து அதை நடைமுறையில் அனுஷ்டித்தும் வருகின்றேன். ஆனல் இடையில் ஒரு சந்தேகம் வந்துவிட்டது. நாங்கள் ஒரு மாதம் வரை விரதம் அனுஷ்டிப்பது வழக்கம். இரவில் சாப்பிடுவோம். பகலெல்லாம் சாப்பிடமாட்டோம். இந்த விரத நாட்களில் எப்பொழுது நான் ஆசனம் செய்யலாம் என்பது தான் என் சந்தேகம். ஆசனங்களினல் பல நன்மைகள் அடைந்தவனனதினல் இந்த நாட்களில் ஆசனங்களை நிறுத்தவும் மனம் வரவில்லை.

பதில் : விரத நாட்களில் ஆசனத்தை நிறுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. இரவு நேரங்களில் சாப்பிடுவதினால், காலை நேரத்தில் ஆகாரம் வயிற்றில் இருக்கலாம். ஆகையால் காலையில் செய்வது அவ்வளவு சரியல்ல. மாலையில் செய்யலாம். அல்லது சாப்பிட்ட ஆறு அல்லது ஏழுமணி நேரம் ஆகிவிட்டிருந்தால் காலையிலும் செய்யலாம். பகல் நேரத்தில் எந்தக் காரணத்தைக்கொண்டும் ஆசனங்களைச் செய்யக்கூடாது. காலை, மாலை வெயிலின் உக்கிரம் இல்லாத நேரங்கள்தான் தேகப்பயிற்சிக்கு எடுத்தது. நீங்கள் இவ்வளவு அக்கறையுடன் கேள்வியைக்கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள முயற்சித்ததற்காக மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். உங்கள் ஊக்கம் வளர்வதாகுக. இன்னமும் ஆசனங்களைச் செய்யச் செய்யத்தான் அதன் அபரிமிதமான பலன் தெரியவரும்.

கேவிள் : இன்னின்ன நோய்க்கு இன்னின்ன ஆசனங்களைத்தான் செய்யவேண்டுமென்ற கட்டாயம் உண்டா? அல்லது எல்லா ஆசனங்களையுமே செய்யலாமா ?

பதில் : ஆம். சில நோய்க்குச் சில ஆசனங்கள்தான் செய்ய வேண்டியிருக்கும். சில ஆசனங்களைச் செய்யக் கூடாததாயும் இருக்கும். எந்த ஆசனம்செய்யலாம், செய்யக்கூடாது என்பதை நன்கு தெரிந்துக்கொண்டுதான் செய்யவேண்டும். அல்லது யோகாசன ஆசிரியர்களின் ஆலோசனைப்படி செய்யலாம்.

கேள்வி : ஆசனங்கள் செய்வதினால் வெளிச் சதை வனப்பு பெறுமா ?

பதில் : ஆசனங்கள் செய்வதினால் வெளிச் சதை வனப்பு பெருது. ஆனால் உள் அவயவங்கள் வனப்பு

பெறும். அதனால் நீடித்தநாள் நோயின்றி ஆரோக்கியமாய் இருக்கலாம். வெளிச்சதை வனப்புக்கு வேறு பயிற்சிகள் தான் சிறந்தன. ஆனால் அப்பயிற்சிகளினால் ஏற்பட்ட வனப்பை நிரந்தரமாய்க் காப்பாற்ற வேண்டுமானால் ஆசனமும் செய்யவேண்டும். ஆனால் இரண்டையும் ஒரே நேரத்தில் கலந்து செய்யக்கூடாது. ஆசனத்தைக் காலையிலும், மற்ற பயிற்சிகளை மாலையிலும் செய்யலாம். அல்லது மற்ற பயிற்சிகளைக் காலையிலும், ஆசனத்தை மாலையிலும் செய்யலாம். இன்னமும் பல விவரங்களைபற்றி 'ஆரோக்கிய ரகஸிய'த்தில் முன் பலதடவைகளில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

கேள்வி : பிரம்மசரியத்தைக் காப்பாற்ற ஆசனங்கள் உதவுமா? அவை எந்த ஆசனங்கள்?

பதில் : பிரம்மசரியத்தைக் காப்பாற்ற ஆசனங்கள் உதவுவதைப் போல வேறொன்றும் உதவாது. ஆசனம் பிரம்மச்சரியத்திற்கு ஒரு பாதுகாப்பான கவசம் போன்றது. பிரம்மச்சரியத்தைக் காப்பாற்ற மிகத்திடமான மனது தேவை. சஞ்சல மனதை உடையவர்களால் பிரம்மசரியம் அனுஷ்டிக்க முடியாது. சஞ்சல மனதை விலக்கி, திடமான, ஸ்திரமான மனதை அளிப்பது ஆசனப்பயிற்சியே ஆகும். இந்திரியங்களை நம் இஷ்டப்படிக் கட்டி ஆளும் சக்தியை அளிப்பது இந்த யோக மார்க்கமேயாகும். அதற்கு எல்லா ஆசனங்களுமே எடுத்தது என்றாலும், சித்தாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம், அர்த்தமத்ஸ்யேந்திரா, உட்டியாணா, நௌலி, நௌலிகிரியா, பிராணாயாமம் முதலியன மிக முக்கியமானது.

கேள்வி : சர்வாங்காசனத்தை எல்லா ரோகிகளுமே செய்யலாமா?

பதில்: செய்யலாம். ஆனால் நோயின் தன்மையைப் பொறுத்தும், நோயாளிகளைப் பொறுத்தும் நேரத்தை அதிகரிக்கவோ, குறைக்கவோ வேண்டியிருக்கும். மிகப் பலவீனர்கள் படுத்த படுக்கையால் இருப்பவர்கள் ஆசன ஆசிரியர்களின் ஆலோசனைப்படி செய்வது நல்லது. மற்றவர்கள் சர்வாங்காசனத்துடன், மற்ற சில ஆசனங்களும் செய்யவேண்டி யிருக்கும். இவைகள் அந்தந்த நோயைப் பொறுத்தது.

கேள்வி: எலும்பிற்குச் சக்தியுண்டாக எந்த ஆசனம் சிறந்தது?

பதில்: சிரசாசனம் தான் சிறந்தது. எலும்புகளை வளர்க்கவும், உறுதியாக்கவும் பிட்யூடரியின் ஹார்மோன் மிக அவசியம். அதைச் சிரசாசனத்தில் பெறலாம். அத்துடன் கூட கால்ஷியம்-சுண்ணாம்பு சத்தை நாம் சாப்பிடும் உணவில் அழித்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். எந்தக் காய்கறி, கீரைகளையும் அறுத்தபின் கழுவாமலும், வெந்த நீரைக் கொட்டாமலும், சிறு அனலில் அளவுடன் வேகவைத்தால் கால்ஷியம் இழக்காமலிருக்கலாம்.

கேள்வி: குளிர்ப்பிரதேசமாகிய ஊட்டி, கொடைக்கானல்போன்ற இடங்களில் வெறும் வேட்டியுடன் ஆசனம் செய்யமுடியவில்லை. குளிறுகின்றது. பாடியுடன் கம்பளி பனியன் போட்டுக் கொள்ளலாமா?

பதில்: பேஷாய் போட்டுக் கொள்ளலாம். நீட்டுக் கால்சட்டையும் போட்டுச் செய்யலாம். பொதுவாய் உடலை அதிகம் நெருக்கக்கூடாத உடையாய் இருக்க வேண்டும்.

கேள்வி : *சர்வாங்க ஆசனத்தைச் செய்யும்போது நேரத்தைக் கணக்கிடுவது எப்படி? நாடிசுத்தியில் செய்வதுபோல் ஓம் 1, ஓம் 2, ஓம் 3 என்று இம்மாதிரி கணக்கிடலாமா?*

பதில் : *சர்வாங்காசனம் செய்யும்நேரத்தைக் கணக்கிடக் கெடிகாரம் தான் நல்லது. நமது பார்வையில் இருக்கும்படி கடிகாரத்தை ஒரு நாற்காலியின் மேல் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நாடி சுத்தியில் செய்வதுபோல் ஓம் 1 ஓம் 2 என்று கூடச் செய்யலாம். காயத்திரி மந்திரம் சொல்லலாம். அல்லது அவரவர்களுக்கு இஷ்டமான மந்திரங்கள், ஸ்தோத்திரம், நமாஸ் வாக்கியங்கள் சொல்லலாம். ஆனால் கடைசியில் நமக்கு வேண்டிய நேரம் செய்து விட்டோமா என்று கடிகாரத்தைப் பார்த்து முடிவுசெய்து கொள்வதுதான் நல்லது. ஏனெனில் இவைகளைச்சொல்லுவதில் சிறிது சீக்கிரமாக சொல்லலாமல்லவா? கெடிகாரத்தை வைத்துச்செய்ய சௌகரிய மில்லாதவர்களுக்கு மேற்படி வழி தவிர வேறுவழி இல்லை. சிறிது நேரம் முன் பின் ஆனாலும் ஒன்றும் கெடுதல் நேர்ந்து விடாது.*

கேள்வி : *ஆசனங்கள் செய்தும் மலச்சிக்கல் போகவில்லையானல் என்ன செய்வது?*

பதில் : *ஆகாரத்தில் குறை இருக்கலாம். மிஷினில் தீட்டிய அரிசிக்கு பதில் தவிட்டுடன் அரிசியை உபயோகியுங்கள். காரத்தை அதிகமாய்ச் சேர்க்கக்கூடாது. தயிர், மோர் நிறைய சாப்பிடவேண்டும். இரவில் ஆகாரத்துடன் இரண்டு மலைவாழைப்பழங்களைச் சாப்பிடுங்கள். கோதுமை உபயோகிப்பவர்கள் முதலில் குத்தித் தவிட்டைப்போக்கி விடக்கூடாது. தவிட்டைச் சிறிதும் நீக்காமல், சப்பாத்தி*

தான் விசேஷமாகச் சொல்லியிருக்கின்றது. நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்திற்குத் தக நமது குணங்களும் அமையும் என்பது அறிஞர்கள் ஒப்புக்கொண்ட முடிவு. அவ்வாறு பார்க்கப் போனால் பசுவின் பால்தான் சிரேஷ்டமானது. எருமைப் பால் கபம், வாதம் முதலியவைகளை உண்டாக்கக் கூடியது. மந்த புத்தியைக் தரக்கூடியது. ஆனால் பசுவிற்கு க்ஷயம் போன்ற வியாதிகள் சீக்கிரம் பரவும். அநேகருக்குப் பசுவின்பாலினாலும் க்ஷயம் வருவதுண்டு. ஆகையால் பசுவை ஆரோக்கியமாய்ச் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டியது மிக முக்கியம். பசுவிற்கு க்ஷயம் போன்ற தொத்து நோய்கள் இருக்கின்றனவா என்று பரீட்சித்துப் பார்த்து அதன் பால் உபயோகிப்பது நல்லது. இவைகளெல்லாம் எல்லோருக்கும் சாத்தியமானதல்ல. எனவே பாலை வடிகட்டி நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்துக் குடிப்பதே உத்தமம். 10, 15 நிமிடங்கள் பால் நன்கு கொதிப்பதில் எப்படிப்பட்ட கிருமிகளும் இறந்துவிடும். அப்படிக்கொதிப்பதினால் சில சத்துகள் அழிந்து போகுமென்பர். அப்படிச் சத்துகள் சில அழிந்தாலும் பரவாயில்லை. வியாதிவராமல் இருந்தால் போதும். அதிகம் மணிக்கணக்கில் கொதிக்கவைத்தால்தான் சத்துகள் அழிந்துபோகும். பத்துப் பதினைந்து நிமிஷக்கொதியில் அவ்வளவு அதிகமாய்ச் சத்துகள் வெளியேறிவிடா.

கேள்வி: உயரமாக வளர பிட்யூடரியின் ரசம் முக்கியமாக வேண்டுமென்று சொல்லி யிருக்கின்றீர்கள். என் உயரம் 5 அடி, 1 அங்குலம். வயது 19. நான் இன்னமும் 2 அல்லது 3 அங்குலம் வளர ஆசைப்படுகின்றேன். பிட்யூடரி ரசம் கலந்த மருந்தின் பெயரைத் தயவு செய்து தெரிவிக்கும்படி கோருகிறேன்.

பதில் : உயரமாக வளரச் சிரசாசனம் செய்யவேண்டும். சிரசாசனம் செய்தால், பிட்யூடரி ரசம் அதிகம் ரத்தத்தில் கலக்கும். உயரமாக வளர முடியும். இது இயற்கை வழி முதலிலேயே ஆரம்பத்தில் யாரும் சிரசாசனம் செய்யக் கூடாது. சர்வாங்காசனம் மதஸ்யாசனம் சிலமாதங்கள் செய்து பிறகு சிரசாசனம் தொடங்கவேண்டும். பிட்யூடரி ரசம் கலந்த மருந்து உபயோகிப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. அதை உபயோகப்படுத்த நான் சிபார்சு செய்ய முடியாது.

கேள்வி : நான் பிறந்தபோதிலிருந்து என் காதில் சீழ் வடிந்துகொண்டு இருக்கின்றது. பலவித வைத்தியங்கள் செய்து பார்த்தாய்விட்டது. சிரசாசனம் செய்து வந்தால் குணமாகுமா ?

பதில் : குணமாகுமென்று நம்புகின்றேன். கூட ஆகார பத்தியமும் வேண்டும்.

கேள்வி : ஆசனங்கள் செய்து வருபவர், மது அருந்தும் பழக்கமுள்ளவராக இருந்தால், வாரத்திற்கு ஒருமுறை, சிறிதளவு மது அருந்தலாமா ? மது அருந்தும் அன்றைக்கு ஆசனம் செய்வதை நிறுத்திவிடலாமா ? அல்லது ஆசனம் செய்பவர்கள் சிறிதளவுகூட என்றைக்காவது ஒரு நாள் அருந்தக் கூடாதா ? கெடுதல் ஏதாவது சம்பவிக்குமா ?

பதில் : இந்த நண்பர் லைசென்ஸுடன் மது அருந்துபவர் என்று நினைக்கிறேன். மது அருந்தும் பழக்கமுள்ளவர்கள், அதை அறவே நிறுத்தின பின்புதான் ஆசனங்கள் பழகவேண்டும். வாரத்திற்கு ஒரு முறை என்றைக்காவது ஒரு முறை, சிறிய அளவு, பெரிய அளவு என்ப

தெல்லாம் அறவே கூடாது. அதன் வழி வேறு. இதன் வழி வேறு. நிச்சயம் கெடுதல் சம்பவிக்கும். திடமான மனதுடன் மதுவை நிறுத்திவிட்டு ஆசனம் ஆரம்பியுங்கள். பிறகு மனது மதுவை நாடாது. அதில் கிடைக்கும், இன்பம், உற்சாகம் முதலியவைகளைவிட மேலான குணம் ஆசனத்தில் கிடைக்கும். ஆசனவழி மனிதனை உயர்த்தக் கூடியது.

கேள்வி: எனக்குத் தெரிந்த ஒரு சகோதரி ஆசனம் செய்துக்கொண்டு வருகிருர். அந்தம்மாளுக்கு 2, 3, தலை முடி நரைத்திருக்கின்றது. ஆசனம் செய்வதால் அதைத் தடுக்க முடியுமா என்பதைத் தாங்கள் விளக்கினுல், பெண் உலகத்திற்கே மிக்க உபயோகமாய் இருக்கும். அவர்கள் அதைப் பெரிதும் வரவேற்பார்கள்.

பதில்: சிரசாசனம் செய்வதால் வாலிப வயதுள்ளவர்கள் தலை நரையை நிச்சயம் தடுக்கலாம். ஆனுல் உணவு மற்றும் பழக்க வழக்கங்களில் ஜாக்கிரதையாக நடந்து கொள்ளவேண்டும். இவைகளைப்பற்றி ஆரோக்கிய ரகசியத்தில் வரைந்திருக்கின்றேன். என்னுடைய அனுபவத்தில் நரைத்தமுடி கருத்ததாகத் தெரியவில்லை. மேலும் நரைக்காமல் தடுக்கமுடியும் என்பது தெரியும். ஆனுல் சேலத்திலிருந்து ஒரு நண்பர் எழுதுவதைக் கீழே தந்திருக்கிறேன். படியுங்கள்.

“நானும் எனது நண்பர்களும் ஆசனங்களைச் சென்ற இரண்டு ஆண்டுகளாகச் செய்து வருகிறோம். இதில் ஒரு நண்பருக்கு நரைத்த முடி கருத்து வருகின்றதை அறிந்து நாங்கள் மட்டில்லா ஆச்சரிய மடைகின்றோம். இந்த நற்செய்தியைத் தங்களுக்குத் தெரிவித்தால் ‘கல்கி’யின் மூலம்

மற்ற ஏனைய நேயர்களுக்கும் உபயோகமாய் இருக்கும் என்று தங்களுக்குத் தெரிவிக்கின்றோம்.''

இப்படிக்கு,

அ. ம. வரதராஜன்,

28, *முராரி வரதய்யர்தெரு, சேலம்.*

ஆகையால் தங்களுக்கும் நரைமயிர் கருத்தாலும் கருக்கலாம்.

கேள்வி: *வயிற்றில் ஹெர்னியா, அப்பெண்டிக்ஸ் ஆபரேஷன் செய்துக்கொண்டவர்கள் ஆசனங்களைச் செய்யலாமா? எந்த ஆசனங்களைச் செய்யலாம்? எந்த ஆசனங்களைச்செய்யக்கூடாது?*

பதில்: *பொதுவாய் வயிற்றை நசுக்கும், மடிக்கும், இழுக்கும்படியான எந்த ஆசனத்தையும் செய்யக்கூடாது. சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம்மட்டும் செய்யலாம். சிலருக்கு இந்த ஆசனங்கள்செய்தாலும் ஒத்துக்கொள்ளாது. ஆபரேஷன்செய்த இடத்தில் வலிக்கும். இது, அவரவர்கள் செய்துகொண்ட ஆபரேஷனின் தன்மையைப் பொறுத்திருக்கிறது. சிறிதாய் அறுத்து ஆபரேஷன் செய்திருந்தால் ஒன்றும் வலிக்காது. அதிகமாய் அறுத்து ஆபரேஷன் செய்திருந்தால் வலிக்கலாம். ஆனால் எல்லோருக்கும் அப்படியாவதில்லை. அப்படிப் பெரிய ஆபரேஷன் செய்துகொண்டவர்களில் எத்தனையோ பேர் தனுராசனம் மயூராசனம் போன்ற ஆசனங்களையும் செய்கிறார்கள். என்னைக் கேட்டால் அவர்கள் அவைகளைச் செய்யக்கூடாது என்று தான் சொல்லுவேன். சிலருக்குப் புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தானுவுடன் சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம் செய்யலாம். ஆகையால் எதையும் நிதானமாய்ச்செய்ய*

வேண்டும். ஏதாவது சற்று வலித்தாலும் ஆபரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள், உடனே அந்த ஆசனத்தை நிறுத்திவிட வேண்டும். எதற்கும் ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனையை நாடுவதே நல்லது.

கேள்வி : சாப்பிடும்போது தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதா? சாப்பிட்டபின் குடிப்பது நல்லதா?

பதில் : இதிலும் அபிப்பிராயபேதம் பல உண்டு. சிலர் சாப்பிடும்போது இடையிடையில் குடிப்பது நல்லது. அப்பொழுதுதான் ஜீரணம் நன்கு ஆகும். ஆட்டுக்கல்லில் மாவு அரைக்கும்போது இடையிடையில் ஜலம் விட்டால்தானே சுலபமாய் அரைக்க முடிகின்றது. அதைப்போல ஜீரணத்திற்கும் தண்ணீரின் துணைவேண்டும் என்கிறார்கள். சிலர் ஜலத்தையே தொடக்கூடாது சாப்பிட்ட அரை அல்லது ஒரு மணி நேரம் பொறுத்துத்தான் ஜலம் அருந்தலாம். இடையிலோ, உடனேயோ ஜலம் அருந்தினல் வயிற்றிலுள்ள ஜடராக்னியை, ஜலமானது குறைத்து விடும். அதனல் ஜீரணமாவது பாதிக்கும் என்கின்றனர். சிலர் சாப்பாட்டிற்கு அரை மணி அல்லது ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பே ஒரு டம்ளர் ஜலம் சாப்பிட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் குடல் சுத்தமாகி வரும் ஆகாரத்தை ஒழுங்காய் ஜீரணிக்கும். மலச்சிக்கலும் ஏற்படாது என்கின்றனர். சிலர் சாப்பாட்டிற்கு முன்போ, சாப்பாட்டுடன் கூடவோ ஜலத்தை அருந்தக்கூடாது சாப்பாட்டின் இடத்தை ஜலம் அடைத்துக்கொள்ளும். அதிகம் சாப்பிடமுடியாது. ஆகையால் கடைசியில் தான் சாப்பிடவேண்டும் என்கிறார்கள்.

கேள்வி : பொதுவாய் இதற்கெல்லாம் திட்டமாய் இந்த மாதிரிதான் ஜலம் அருந்த வேண்டுமென்று கட்டாயப்படுத்

துவதற்கில்லை. அவரவர்களின் சரீர வேலை, உடல் உழைப்பு, சீதோஷ்ண நிலை அனுசரித்து நடக்கவேண்டியிருக்கும். பொதுவாய் தாகம் எடுக்கும் போதெல்லாம் தண்ணீர் அருந்துவதே நலம். உடலுக்குத்தண்ணீர் அவசியமாகித்தான் தாக உணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. சாப்பிடும்போது இடையில் ஜலம் வேண்டித்தான் தாகமெடுக்கின்றது. அப்பொழுது ஜலம் சாப்பிடவேண்டியதுதான். ஆனால் சிலர் ஊசி மிளகாய் சட்னி, மற்றும் கூட்டு, கறி, பொரியல், பச்சடி, சாம்பார், ரசம் எல்லாவற்றிலும் காரத்தை அள்ளிக் கொட்டிச் செய்வார்கள். அந்தக் காரத்தைத் தணிக்க ஜலம் அருந்துவது சரியல்ல. சிலருக்குக் காரத்தைச் சாப்பிட்டதும் விக்கல் எடுக்கும். அதற்காக என்று சிலர் ஜலத்தைச்சாப்பிடுவார்கள். இது உண்மையில் தாகமெடுத்துச் சாப்பிடுவதாகாது. இது தவறு. காரத்தைக் குறைத்துக்கொண்டால் இடையில் ஜலம் சாப்பிடவேண்டிய அவசியமிராது. சாப்பாட்டை அதிகம் சாப்பிடுவதை, ஜலம் அருந்துவதினால் பாதிக்கும் என்பது சரியான வாதமல்ல. சாப்பாட்டு ராமன்கள் வாதம். எப்பொழுதும் பாதிவயிறு சாப்பாட்டையும், கால்வயிறு தண்ணீரையும், கால் வயிறு அப்படியேகாலியாகவும் விட்டுவிட வேண்டுமென்பது, ஆரோக்கியமாய் இருக்கவேண்டுமென்பவர்கள் அனுசரிக்கவேண்டிய விதியாகும். தலையணை உறையா என்ன வயிறு? வெறும் பஞ்சைத் திணிப்பதுபோல் ஆகாரம் ஒன்று மட்டும் திணிக்க! சிறிது சாப்பிடலாம் என்று தோன்றும்போதே எழுந்துவிடுவது சாலச் சிறந்தது. தாகம் எடுத்துத் தண்ணீர் தேவைப்படும் போதெல்லாம் அருந்துவது தான் நல்லது. அப்படித் தாகம் சிலருக்கு எடுக்கவில்லையானாலும், அவா

கள் சாப்பிட்ட உடனே ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். மறந்துவிடக்கூடாது.

கேள்வி: குடிப்பதற்குத் தண்ணீர் நல்லதா? வெந்நீர் நல்லதா? ஐஸ் கலந்த தண்ணீர் நல்லதா? சோடா நல்லதா? கலர் நல்லதா?

பதில்: குடிப்பதற்குத் தகுதியான ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்துச் சுத்தமான துணியால் வடிகட்டிப் பானையில் விட்டு ஆறின ஜலமே மிகவும் சிறந்தது. வெந்நீர் நம்முடைய தேகத்திற்கே தேவையல்ல. நோயாளிகள், வயதானவர்கள் சில சமயங்களில் வெந்நீர் சாப்பிடலாம். சோடா, கலர் முதலியவை ஆரோக்கியத்திற் கடுத்ததல்ல. சோடா எப்பொழுதாவது ஒரு சமயம் அதுவும் ஜீரணக் கோளாருள்ளவர்கள் மருந்தாகச் சாப்பிடக் கூடியது. தாகம் எடுக்கும்போதெல்லாம் சோடா, கலர்களைச் சாப்பிட்டால், அதுவே பலவித நோய்க்குக் காரணமாய்விடுகின்றது. இவற்றைத் தயாரிக்கும் இடத்தைப் போய்பார்த்தால் பிறகு அதைத் தொடக்கூட மாட்டீர்கள். காசைக் கொடுத்துச் சனியனை விலைக்கு வாங்குவானேன். அப்படி அவசியம் வேண்டுமானல் சுத்தமான இயற்கைப் பானம் இளநீர் இருக்கின்றது, சாப்பிடுங்கள். எலுமிச்சைப் பானகம் இந்த வெயில் காலத்தில் மிகவும் நல்லது. மோர் இருக்கின்றது. ஆனல் அதிலும் பெருங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி, கடுகு, உப்பு முதலியவை இடம் கொண்டுவிடும். அப்படிக்கெல்லாம் எதையும் கலக்காமல் வெறும் நீர்மோராய்ச் சாப்பிடலாம். ஐஸ் வாட்டர், எப்பொழுதாவது ஒரு தடவை சாப்பிடுவதில் கெடுதலில்லை. ஆனல் அதையே வழக்கமாக்கிக் கொள்ளக்கூடாது. ஜீரணம் பாதிக்கும்.

கேள்வி: என் காலில் முழங்காலுக்குக் கீழ், பாத மணிக்கட்டுக்கு மேல், ஒரு சாண் வரை படைபோல் இருக்கின்றது. இது இரண்டு கால்களிலும் இருக்கின்றது. நமைச்சல் பொறுக்க முடியவில்லை. சொறிய ஆரம்பித்தால் ரத்தம் வந்தால்கூட அடங்குவதில்லை. சொறிந்த பிறகு எரிச்சலோ பொறுக்க முடியவில்லை. சில சமயம், வாய் விட்டுக் கத்தியும் விடுகின்றேன். இது சுமார் ஏழெட்டு வருடங்களாக இருக்கின்றது. உலகில் என்னென்ன வைத்தியம் உண்டோ அத்தனையும் செய்து பார்த்தாகிவிட்டது. ஆயிரக்கணக்காக ரூபாய் செலவழித்தும் குணமாகவில்லை. மனதில் சதா வேதனை. அருந்தாத மருந்தில்லை. தடவாத லேபனமில்லை. குத்திக்கொண்ட ஊசிகளுக்கு அளவில்லை. கட்டாத கட்டுகள் இல்லை. எல்லாவற்றையும் ஒரு கை பார் உபயோகிக்கும்போது சிறிது குணமாகின்றது. விட்டுவிட்டால் அதிகமாய் விடுகின்றது. நான் மருந்துவகைகளை உபயோகித்து, உபயோகித்துச் சலித்து விட்டேன். அவைகளை நினைத்தாலும் வெறுப்பேற்படுகின்றது. நான் இவ்வாறே என் வாழ்நாளைக் கழிக்கவேண்டியதுதானா? எனக்கு விமோசனமில்லையா? உங்கள் ஆசன முறைகளாலாவது இதைக்குணமாக்க முடியாதா?

பதில்: பொதுவாய் எல்லோருமே இந்த நிலைமையில் தான் ஆசனத்தை அண்டுகின்றனர் எல்லாவற்றையும் செய்து பார்த்துவிட்டு முடியாத போதுதான் ஆசனத்தையாவது செய்து பார்க்கலாம் என்ற தீராத குறையாய் வருகின்றனர். இவர்கள் ஆரம்பத்திலேயே ஆசனங்களைச் செய்திருந்தால் இவ்வளவு கஷ்டத்திற்கும் ஆளாகவேண்டிய

தில்லை. பணவிரயமுமில்லை. காலவிரயமுமிருக்காது. மிக லேசாய் சில நாட்களிலேயே குணமாகி இருக்கும். வியாதி எவ்வளவு முற்றியிருக்கிறதோ அவ்வளவிற்கும் குணமாக நாளாகும். நிச்சயமாகக் குணம் ஆகும். எந்த நிலைமையிலும் ஆசனம் அடைக்கலம் தருகின்றது. பொறுமையாய், நம்பிக்கையுடன், பத்தியத்தை அனுசரித்துப்பழகவேண்டும்.

இதற்கு (Exima) எக்ஸிமா என்று சொல்லுவார்கள். முதலில் புஜங்காசனம், சலபாசனம், பஸ்சிமோத்தானு முதலியவைகளை மும்மூன்று தடவை செய்து விட்டுச் சர்வாங்காசனம் ஆரம்பித்து, நாளடைவில் சுமார் அரை மணி வரைக்கும் செய்யப் பழகிக்கொள்ள வெண்டும். பின் மத்ஸயாசனம், சாந்தி ஆசனம் நாடிசுத்தி முதலியவையும் செய்ய வேண்டும்.

இரண்டுமாதம் பொறுத்து மத்ஸ்யாசனத்தை முடித்துச் சிரசாசனமும் ஆரம்பித்துச் சுமார் இருபது நிமிஷம் வரை செய்யப் பழக்கிக்கொள்ளலாம். ஆக இவைகளைப் படிப்படியாய்ச் செய்து முன்னேறவேண்டும். வயிற்றில் ஆபரேஷன் செய்துகொண்டவர்கள் தன்னிஷ்டமாய்ச் செய்யக்கூடாது. ஆசன ஆசிரியர்களின் ஆலோசனையின் பேரில்தான் செய்ய வேண்டும்.

இதற்கு உணவுப்பத்தியமும் மிக அவசியம். அவையில்லாமல் வெறும் ஆசனத்தினுல் மட்டும் குணமாய்விடாது. ஆகாரமும் அதற்குத்துணை செய்யும். காரம் மிக லேசாய்ச் சேர்க்கவேண்டும். முற்றிலும் ஒரு நாற்பது நாள்வரை நீக்கி விட்டாலும் நல்லது. புளியே சேர்க்கக்கூடாது. எலுமிச்சை சேர்க்கலாம். காபி, டீ, புகையிலை, மதுபோன்ற லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிக்கக் கூடாது. நிறையக்காய்கறி, கீரை,

பழவகைகள், தவிட்டுடன் அரிசி சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இதுதான் உணவுத் திட்டம். தினமும் மூன்று வேளை தவிர மற்ற வேளைகளில் சாப்பிடக்கூடாது. எண்ணெய், நெய்யில் வறுத்த பலகாரங்கள் கூடா. ஆவியில் வெந்தது நல்லது. பச்சையாகச் சாப்பிடக்கூடிய காய்கறிகளைப் பச்சையாகவே சாப்பிடவேண்டும்.

இந்தப் பத்தியமுடன் தொடர்ந்து ஆறுமாதகாலம் ஆசனங்களைச் செய்து வந்தால் நிச்சயமாய்க் குணமாய் விடும். முடிந்தால் சர்வாங்காசனம் மட்டும் மாலையிலும் செய்யலாம். குணமானபின்பும் இரண்டு வருடம் ஆசனங்களைச் செய்தால் மறுபடி இந்த நோய் தலை காட்டாதபடி உடலிலிருந்தே வேருடன் களைந்து விடலாம். எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாய் நிம்மதியுடன் வாழலாம்.

கேள்வி : நாங்கள் மாடியில் குடியிருக்கிறோம். மாடியின்மேல் சர்வாங்காசனம் செய்தால், தைராய்டிற்குப் பலன் ஏற்படுமா ? மாடி ஆனதினுல் பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி இல்லாமல் இருக்குமா ? அல்லது தரைபாகத்தில் தான் செய்யவேண்டுமா ?

பதில் : மாடியிலும் பூமியின் ஆகர்ஷணசக்தி உண்டு. ஒருமாடியில் மட்டுமல்ல பல நூற்றுக் கணக்கான மாடிகளைக் கொண்ட அமெரிக்கக் கட்டிடங்களைப் போன்ற மாடிகளிலும் ஆகர்ஷணசக்தி உண்டு. பூமியின்மேல் மட்டுமல்ல ; விமானங்களிலும் ஆகர்ஷண சக்தி உண்டு. ஆகாயத்தில் பலமைல் தூரம் வரை ஆகர்ஷண சக்தி உண்டு. ஆகையால் பேஷாக மாடிகளில் செய்யலாம்.

கேள்வி : திறந்த வெளிகளில், மாடி பொட்டல்களில் ஆசனப் பயிற்சி செய்யலாமா ?

பதில் :—செய்யலாம் ; ஆனால் பனியாய் இருக்கும் போது செய்யக்கூடாது. உடலின் மேல் வெயில் படும் படியும் செய்யக்கூடாது. இளம் வெயிலாக இருந்தால் பரவாயில்லை. அதனால் நன்மையே! உக்கிரமான வெய்ய லாய் இருக்கக்கூடாது.

கேள்வி :—நான் சர்வாங்காசனத்தைச் சிலமாதங்களா கச் செய்து வருகிறேன். அதனால் எனக்குள்ள சில குறை களும் நீங்கிவிட்டன. முன்பைவிட நன்றாய், சுகமாய், சுறு சுறுப்பாய் இருக்கிறேன் என்பதை மன மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறேன். ஆனால் சில நாட்களாக என் கைச்சுண்டுவிரல் மதமதப்பாகவும், உணர்ச்சி குறைந்து மிருக்கிறது. காரணம் என்ன? அப்படி யிருந்தும் சர்வாங்காசனத்தை நான் விடவில்லை. அதுதான் எனக்கு விமோசனம் அளித்ததால் அதைவிடாமல் செய்து வருகி றேன். விடவேண்டு மென்றாலும் மனது வர மாட்டேன் என்கிறது. ஆகையால் தயவுசெய்து இதற்குப் பரிகாரம் கூறும்படியாகக் கோருகிறேன்.

பதில் :—இம்மாதிரி இன்னும் இருவருக்கு ஏற்பட் டிருப்பதாகக் கடிதங்கள் வந்திருக்கின்றன. அப்படி ஏற்படு வதற்குக் காரணம், அவர்கள் அதிகமாகத் தங்கள் உடலின் பளுவைக் கைகளின்மேல் தாங்கிக் கொண்டு சர்வாங்காச னத்தைச் செய்வதினால் என்று நினைக்கிறேன். அப்படி எல்லோருக்கும் நேரவில்லை. ஏதோ ஒரு சிலருக்குத்தான் அம்மாதிரி ஏற்பட்டிருக்கிறது. அவர்களுடைய சுண்டு விரல்களின் நரம்பு, சர்வாங்காசனம் செய்யும்போது தாங்கிக் கொள்ளும் கை முட்டிகளின் அடியில் ஒருக்கால் ஒட்டியிருக் கலாம். சரீர அமைப்பில் ஒரு சிலருக்கு அபூர்வமாய்

அம்மாதிரியும் இருப்பது சகஜம்தான். அப்படி இல்லையென்றால் எல்லோருக்கும் அம்மாதிரி நேரவேண்டுமே! எப்பொழுது அப்படி எல்லோருக்கும் இல்லையோ ஒரு சிலருக்குதான் நரம்பு தாங்குகிறது என்று தெரிகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் அதிகமாகக் கைகளின் மேல் சரீரப் பளுவைத் தாங்கும்படிச் செய்யாமல் லேசாய்ப் பிடித்துக் கொண்டால் சரியாய் விடும். அப்படிக்கும் விரல்களின் நரம்புகள் உறுத்துகின்றதென்றால், முதுகின் அடியில், மூன்று, நான்கு தலையணைகளைச் சேர்த்து ஒரு 'பெட்' சுருளை போலக் கட்டி தாங்கச்செய்து, கைகளால் அந்தப் படுக்கையை நழுவவிடாமல் பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

சாதாரணமாகச் சர்வாங்காசனம் செய்பவர்கள் எப்பொழுதும் கைகளை அதிகம் தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்ளக் கூடாது. சர்வாங்காசனச் சித்திரத்திலுள்ளபடியே கால்களை நேராய்க் கொண்டுவந்து செய்ய வேண்டுமானால், சிலருக்குக் கைகளால் அதிகம் தாங்கிக் கொண்டால் தான் முடியும். அப்படிச்செய்வதால் சிலருக்கு உள்ளங்கைகள் திமிர் பிடித்துவிடும். ஆகையால் கால்கள் சற்றுப் பின்புறம் சென்றாலும் பரவாயில்லை; கைகளுக்குச் சிரமமில்லாமல், அதிகநேரம் நிற்கப் பழகவேண்டும். இதில் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டியது என்னவென்றால், முகவாய்க்கட்டை மார்பில் ஒட்டியிருக்கவேண்டும். அவ்வளவுதான். கால்களைப் பற்றி அதிகம் கவலை கொள்ளக்கூடாது. இன்றே படத்திலுள்ள நிலையைப் போல செய்துவிட வேண்டும் என்று முயற்சிக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்வதால் தான் பல இடைஞ்சல்கள் உண்டாகின்றன.

கேள்வி :—சர்வாங்காசனம் செய்யும்போது கைகள் முதுகுப்புறத்தை அழுக்கித் தாங்கிப் பிடிப்பதால், அந்த இடத்தில் ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டுத் தேங்கிவிடாதா?

பதில் : இதற்கு முன் வந்த கேள்வியின் பதிலே இதற்கும். கைகளால் அதிகம் தாங்கக் கூடாது. சர்வாங்காசனம் சரியாய்ச் செய்கிறோம் என்பதற்கு அடையாளம் என்னவென்றால், இடுப்பிலிருந்து கைகளை எடுத்து விட்டாலும் உடல் மட்டும் அதே நிலையில் தான் நிற்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் கைகள் உதவி அதிகம் இல்லாமல் லேசாய்ப் பிடித்துக் கொள்ளமுடியும்.

கேள்வி : 3 மாதமான கர்ப்பஸ்திரீகள் சர்வாங்காசனத்தைப் பழகலாமா? எத்தனை மாதம் வரை பழகலாம்.

பதில் : புதிதாய் ஆரம்பிக்கிறவர்கள் கர்ப்பம் என்று தெரிந்தாலே எந்த ஆசனத்தையும் செய்யவே கூடாது. வழக்கமாய்ச் செய்து கொண்டு வருபவர்கள் கர்ப்பமானால் 3மாதங்கள் வரைக்கும் தான் சர்வாங்காசனத்தைச் செய்யலாம். அதற்குமேல் செய்யக்கூடாது. அப்படிக் கர்ப்பமானவர் புதிதாய்ச் செய்ய விரும்பினால் 4, 5 மாதங்கள் வரை பத்மாசனம் மாத்திரம் போடலாம்.

ஆரோக்கிய ரகசியம் படித்து ஆசனங்களைப் பழகும் இலங்கை அன்பர்கள் பலர் சேர்ந்து கையொப்ப மிட்டுப் பல கேள்விகளைக் கேட்டிருக்கின்றனர். அதில் பல முஸ்லிம் நண்பர்களும் சேர்ந்திருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அன்பர்களின் ஆர்வத்தைக் கண்டு ஆனந்தமடைகிறேன்.

கடிதம் :—அன்புள்ள ஐயா, நாங்கள் பலர் ஒன்று கூடி கல்கியில் தங்கள் ஆரோக்கிய ரகஸ்யக் கட்டுரைகளைப்

படித்து அதன்படி ஆசனங்களைப்பழகிப் பல நல்ல பலன்களைக் கண்டுள்ளோம். அதில் எங்களுக்குச் சில சந்தேகங்கள் ஏற்பட்டுவிட்டன. தயவுசெய்து அவற்றை விளக்கும்படியாகக் கேட்டுக் கொள்ளுகின்றோம்.

கேள்வி 1. எண்ணெய் தேய்த்துத் தலைமுழுகியபின் ஆசனங்கள் செய்யலாமா? அவ்வாறு ஆசனம் செய்யக் கூடாது என்றால் பத்மாசனம், சித்தாசனம், சாந்தி ஆசனம் நாடிசுத்தி முதலியனவாவது செய்யலாமா?

பதில்: ஆசனங்கள் செய்து அரைமணி நேரம் பொறுத்து எண்ணெய் தேய்த்துத் தலை முழுகலாம். முதலில் எண்ணெய் தேய்த்துத் தலை முழுகிய பின் ஆசனங்கள் செய்யக்கூடாது. அவ்வாறு ஒருக்கால் ஆசனங்கள் செய்யமுடியாமல் அவசரமாய் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால், அன்று பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து நாடிசுத்தியை மட்டும் செய்யலாம். ஆசனங்களே செய்யாத போது சாந்தி ஆசனத்திற்கு அவசியமில்லையல்லவா?

கேள்வி 2. தடுமன் (ஜலதோஷம்) பிடித்து இருக்கும் போது ஆசனம் செய்யலாமா?

பதில் :—லேசாய்த் தடுமன் இருந்தால் ஆசனங்கள் செய்வதற்குத் தடையில்லை. ஆனால் அதிகசளியும், மூக்கில் நீர் சதா வடிந்து கொண்டும் உபத்திரவமாய் இருக்கும் போது ஆசனங்கள் செய்யக்கூடாது. நாடி சுத்தியை மட்டும் சிறிது அதிகநேரம் செய்யலாம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்கு முறை அதாவது காலை, பகல், மாலை, இரவு இம்மாதிரி பலமுறை நாடிசுத்தி செய்தால் ஜலதோஷம் சீக்கிரம் விலகும்.

கேள்வி 3. *சாப்பிட்டுவிட்டுப் படுக்கும்போது சாந்தி ஆசனம் செய்தவாறே தூங்கலாமா?*

பதில்:—*முதலில் சாப்பிட்டவுடன் படுப்பதென்பது கூடாது. சாப்பிட்டுக் குறைந்தது இரண்டுமணி நேரமாவது ஆகவேண்டும் படுக்கைக்குச் செல்ல. மூன்றுமணி நேரம் கழித்துப் படுத்தால் இன்னமும் சிலாக்கியமே. வயிற்றில் ஆகாரம் பாதிக்குமேல் ஜீரணமாய் இருக்க வேண்டும்; அல்லது அநேகமாய் ஜீரணமாகிமுடியும் நிலைமையில் படுத்தால் தூக்கம் அமைதியாய் வரும். அப்படிக்கில்லாமல் சாப்பிட்டவுடன் படுத்தால் அமைதியாய்த் தூக்கம் வராது. தூங்கும்போது உடல், அவயவங்கள் ஓய்வு பெறுகின்றன; அப்பொழுது இருதயத்திற்கும் சற்று ஓய்வு ஏற்படுகின்றது. இருதயம் தன் வேலையைச் செய்யாமல் நின்று விடுகின்றது என்று அர்த்தமல்ல. சாதாரணமாய்ப் பகல் நேரங்களில் பல வேலைகள் செய்யும்போது, அதற்குக் தக இருதயமும் வேகமாக வேலை செய்யவேண்டியதாய் இருக்கின்றது. இரவில் தான் அதிக வேலை யில்லாமல் சாதாரணமாய் இருக்க முடியும். நாம் சாப்பிட்டவுடன்படுத்தால், அவ்வுணவை ஜீரணம் செய்ய இரத்தாசயம் அதிக ரத்தத்தை உணவுப் பைக்கு அனுப்ப வேண்டியதாய் இருக்கும். அதனால் நிம்மதியான தூக்கம் கிடைக்காது. சிரசுமுதல் மற்ற பாகங்களுக்கெல்லாம் போகும் ரத்தத்தில் பெரும்பகுதி உணவுப்பைக்குப் போய் வேலை செய்வதால் கனவுகள் சதா வந்துக்கொண்டிருக்கும். அதிலும் நல்லகனத்த ஆகாரம் சாப்பிட்டு விட்டுப் படுத்தால் பயங்கரக்கனவுகள் ஏராளமாக ஏற்படும்.*

தூக்கம் வராதவர்கள் மட்டும் சாந்தி ஆசனம் செய்து தூக்கம் வரத் தன்மொழிஜபம் செய்தால் நலம் என்று சொல்லி யிருக்கின்றேனே தவிர, எல்லோரும் அம்மாதிரி செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. ஏனெனில் சாந்தி ஆசனம் செய்தவாறே தூங்கினால் மல்லாந்தபடிப் படுக்கநேரும். அவ்வாறு படுப்பது சரியல்ல. சிலருக்கு அப்படி மல்லாந்தவாறு படுத்து உறங்கினால், பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியினால் இருதயத்தை யாரோ மேலிருந்து அழுத்துவதுபோல் தோன்றும். இதைச் சிலர் பேய் என்றும், பிசாசு என்றும் அது மார்பில்வந்து உட்கார்ந்து அழுத்தினதென்றும்,பாராங் கல்லைப்போல் அவ்வளவு பளுவாய் இருந்தது என்றும் சொல்லுவார்கள். அவையெல்லாம் சுத்தப்பொய். அதனுடன் கூட வயிற்றில் ஆகாரத்துடன் மல்லாந்து படுத்தால் பயங்கரக் கனவில் வரும் பூதமே நிஜமாய் மார்பில் வந்து உட்கார்ந்து விட்டதைப்போலச் சிலர் தூக்கத்தில் பயந்து புலம்புவார்கள். எனவே சாந்தி ஆசனம் செய்து விட்டு மல்லாந்து படுக்கக்கூடாது.

அப்படி சாந்தி ஆசனம் செய்துவிட்டுப் படுக்க வேண்டுமானால் சாந்தி ஆசனம் செய்து அதைக் கலைத்தப் பின், படுக்கையிலே இடது புறம் புரண்டு படுக்கலாம். இவ்வாறுப் படுப்பதிலும் சில அபிப்பிராய பேதங் களுண்டு. தற்கால டாக்டர்கள் "இடதுபுரம் படுத்தால் ஆகாரப்பை நசுங்குகின்றது. ஜீரணத்திற்குத் தடையாய் இருக்கும். ஆகையால் வலதுபுறம் படுப்பது நல்லது" என்று சொல்லுகின்றார்கள். பழைய வைத்திய சாஸ்திரத்தி லும், யோகநூல்களிலும் "இடதுகைப் பக்கம் படுப்பது தான் நல்லது. அப்படிப் படுப்பதினால் வலது நாசி

(சூரியகலை) யின் வழியாக மூச்சு போய்வரும். அது ஆயுள் விருத்திக்கு நல்லது" என்று இருக்கிறது. மற்றும் சில மேல்நாட்டு அறிஞர்கள் "இப்படி யெல்லாம் படுக்கக் கூடாது, குழந்தைகளைப் போலக் குப்புறப்படுப்பதே நல்லது" என்கின்றார்கள். ஆனால் நடைமுறையில் இம்முறை சிலருக்கு கஷ்டமாய் இருக்கின்றது. சிலருக்கு மார்பு வலி எடுக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. எனவே இவை களையெல்லாம் ஆராயும்போது நமக்கு படுப்பது எப்படி யென்று ஒரு முடிவுக்கு வரவேண்டியதாய் இருக்கின்றது. சாப்பிட்டு இரண்டு மூன்று மணி நேரம் பொறுத்துப் இடதுகைப்பக்கம் படுப்பதால் ஆகாரப்பைக்கு அழுத்தம் ஏற்பட்டு ஜீரணம் ஆகத் தடையேற்படும் என்ற பிரச்னை ஒருவாறாக மறைந்துவிடுகின்றது. எனவே இடதுகைப் புறமாகப் படுப்பதே நல்லது. நமது பெரி யோர்கள் கண்ட உண்மைப்படி நமது ஆயுளும் நீடிக்கும். ஆனால் இரவு பூராவிற்கும் இடதுபுறமாகவே படுத்திருப் பதும் கூடாத காரியம். சில சமயம் வலது புறமாகப் புரண்டு படுத்தாலும் அதனால் கெடுதல் ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடாது. எனவே அநேகமாய் இடது புறமாகவும், சிறிது நேரம் வலது புறமாகவும் படுப்பதே நல்லது. மல்லாந்தோ குப்புறவோ படுப்பது நல்லதல்ல.

கேள்வி 4. நாட்டு மருந்துகள் அல்லது ஆங்கில மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும்போதும், ஊசி களைப் போட்டுக் கொண்டிருக்கும் போதும் ஆசனங்களைச் செய்யலாமா?

பதில்:—அந்தந்த வியாதிகளைப் பொறுத்தும், அதற் காக உபயோகிக்கும் மருந்துகளைப் பொறுத்தும் தான்

இதற்குச் சரியான விடை அளிக்கமுடியும். இதை நல்ல அனுபவமுள்ள, உடற் கூறுகளை நன்கு அறிந்த ஆசன ஆசிரியர்களிடம் கேட்டுத்தான் முடிவுசெய்ய வேண்டும். அநேகநோய்கள் எந்த மருந்துமில்லாமல் ஆசன சிகிச்சையி ேலேயே குணமாய்விடும். சில நோய்க்குச் சில மருந்துக ளுடன் ஆசனங்களையும் செய்யவேண்டியதாய் இருக்கும். பொதுவாய் ஆசனங்கள் செய்வதால் உடல் உஷ்ண மாகவே இருக்கும். அப்பொழுது இன்னமும் உஷ்ண மாகும் வகையில் மருந்துகள் அருந்தினல், ஆசனம் செய்து நன்மை உண்டாவதற்குப் பதில் தீமை உண்டாகும். ஆனல் பழி என்னமோ ஆசனங்களின்மேல் தான் சுமத்து வார்கள். ஆகையால் நன்கு சந்தேகமறத் தெரிந்த பின் தான் மருந்துகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.

கேள்வி 5. மூலம், பவுத்திர ஆப்பரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள் எல்லா ஆசனங்களையும் செய்யலாமா?

பதில் :—பேஷாய்ச் செய்யலாம், தடையேதுமில்லை, ஆனல் காரத்தைக் குறைக்க வேண்டும்.

கேள்வி 6. ஆசனம் செய்கின்றவர்கள் பேதிக்குச் சாப்பிடலாமா? அப்படிச் சாப்பிட்டால் அன்று எல்லா ஆசனமும் செய்யலாமா? அல்லது சாந்தி ஆசனம், நாடி சுத்தியாவது செய்யலாமா?

பதில் :—ஆசனம் செய்கின்றவர்கள் பேதிக்கு மருந்து சாப்பிட வேண்டிய அவசியமில்லை. அதிலும் உட்டியாண, நெளலி போன்ற குடல்பயிற்சிகளைச் செய்கின்றவர் களுக்குப் பேதி மருந்து அவசியமேயில்லை. அன்றாடம் சேர்ந்த அழுக்குகள் அவ்வப்போது வெளியேறிவிடும். தேவையானல் ஓரிருவேளை பட்டினி இருக்கலாம்.

கேள்வி:—குளிர்ப்பிரதேசம், வெப்பப்பிரதேசம் ஆகிய இவைகளி லுள்ளவர்கள் ஆசனங்களைச் செய்தால், அவர்கள் குளிக்கவும், குடிக்கவும் எந்த ஜலத்தை உபயோகிக்கலாம் வெந்நீர் நல்லதா? தண்ணீர் நல்லதா?

பதில் :—ஐயாயிரம் அடியிலிருந்து ஏழாயிரம் அடிக்கு மேல் உள்ள பிரதேசத்திலுள்ளவர்களுக்குக் குளிர் அதிகமாய் இருக்கு மாகையால் அவர்கள் லேசான வெந்நீரில் குளிப்பது தான் நல்லது. சமதரையில், அதாவது உஷ்ணப் பிரதேசத்திலுள்ளவர்கள் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதுதான் நல்லது. சிறு குழந்தைகள், வயோதிகர்கள் மட்டும் லேசான வெந்நீரை உபயோகிக்கலாம். ஆனால் குடிப்பதற்கு மட்டும் எந்தப் பிரதேசத்திலுள்ளவர்களானாலும் சரி, நன்கு கொதிக்கக் காய்ச்சி, ஆற்றி வடிகட்டின ஜலம்தான் குடிக்க வேண்டும்.

கேள்வி : 60 வயதான ஒரு அம்மையாருக்கு முழங்கால் குதிக்கால், ஆகிய இடங்களில் வாதநோய் கண்டிருக்கிறது. எனக்கு இவ்வளவு வயதாய் விட்டதே ஆசனம் செய்து இந்த நோயைப் போக்க முடியுமா? இத்தனை வயதானவர்கள் ஆசனம்செய்ய முடியுமா? என்று அவர் கேட்கின்றார்.

பதில் : ஆரோக்கிய ரகஸியத்தில் 82 வயதான பெரிய அம்மாள் விபரீதகரணி செய்வதைப் பாருங்கள். அவர்கள் இதைச் செய்து முழங்கால் வாதத்தைப் போக்கடித்துக் கொண்டார்கள். வயதானவர்கள் விபரீதகரணி ஒன்றை மட்டும்தான் செய்ய முடியும். கூட சாந்தி ஆசனம், நாடி சுத்தி செய்யலாம்.

கேள்வி : வயிற்றில் காஸ்டிரிக்தொந்தரவு உள்ளவர்கள் எந்த ஆசனங்களைச்செய்யலாம்? உணவுபத்தியமுண்டா?

பதில் : இந்த வியாதி ஆசனங்களால் குணமடையு மென்றாலும், முக்கியமாய் உணவில் பத்தியம் கட்டாயம் அனுசரித்துத்தான் வரவேண்டும். முக்கியமாய் வாய்வை உண்டாக்கும் ஆகாரங்களைச் சாப்பிடக்கூடாது. காரம், மசாலை, பெருங்காயம், கடுகு, தாளிப்பு, முதலிய உறுத்தும் வஸ்துக்களை சேர்க்கக்கூடாது. புளிக்குப் பதில் லேசாய் எலுமிச்சை சேர்க்கலாம். நெய், எண்ணை முதலியவைகளில் வெந்த-பொரித்த பலகாரங்களைச் சாப்பிடக்கூடாது. ஆவி யில் வெந்ததைச் சாப்பிடலாம். முழுத் தவிட்டுடன் கூடிய அரிசியை கஞ்சி வடிக்காமல் சமைத்து சிறிதளவும், மற்றும் காய்கறி கீரை வகை அதிகமாயும் சாப்பிட வேண்டும். முதன் முதலில் இவைகளை ஜீரணமாகும் அளவு சிறிதளவாய்ச் சாப் பிட்டு ஆசனப்பயிற்சிகளால் உடலில் தெம்பு ஏற்பட்ட பின் அளவை அதிகமாக்கலாம். பால் நல்லது. இப்பத்தியங்களு டன் புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தானு, சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம், திரிகோணுசனம், சாந்தி ஆசனம் இவைகளைச் செய்ய வேண் டும். நாடி சுத்தியும் செய்ய வேண்டும்.

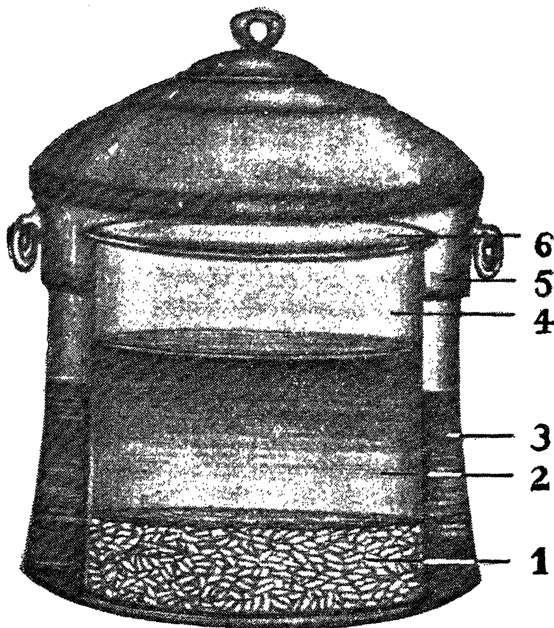
கேள்வி : முழுத்தவிட்டுடன் கூடிய அரிசியை உப யோகிக்க வேண்டும்' என்று சொல்லியிருக்கின்றீர்கள். அப்படியென்றால், முழுத் தவிட்டுடன் கூடிய அரிசியை அப்படியே மென்று சாப்பிடுவது என்று அர்த்தமா? அல்லது அம்மாதிரி அரிசியைச் சாதமாகச் சமைத்து உப யோகிப்பது என்று அர்த்தமா?

பதில் : நல்ல கேள்வியே. அன்பர் தவிட்டுடன் கூடிய அரிசியை உபயோகிக்கவேண்டும் என்று ஆரோக்கிய ரகஸ் யத்தில் பல இடங்களில் வருவதைப் படித்து, அவர் தினசரி

தவிட்டுடன் கூடிய அரிசியை ஒரு பிடி எடுத்து மென்று, மென்று சாப்பிடுகிறாராம். இவருடைய ஆரோக்கிய ஆர்வத் திற்காகச் சந்தோஷமும், தப்பர்த்தம் செய்துகொண்டதற் காக வருத்தமும் அடைகிறேன். அரிசியை நாம் எப்பொழு தும் அப்படியே உபயோகிப்பதில்லை. சாதமாகச் சமைத் துத்தான் உபயோகிக்கின்றோம். அந்த அர்த்தத்துடன்தான் சொல்லப்பட்டது. எனவே முழுத்தவிட்டுடன் கூடிய அரி சியைக் கஞ்சி வடிக்காமல் அப்படியே பொங்கிச் சாப்பிட வேண்டுமென்பதை அறியுங்கள்.

கேள்வி: நான் ஆரோக்கிய ரகஸ்ய நூலைப்படித்து ஆச னங்களைச் செய்து பல குணங்கள் கண்டிருக்கின்றேன். ஆனால் உணவில் தாங்கள்சொல்வதைப்போல முழுத்தவிட்டு டன் அரிசியைக் கஞ்சிவடிக்காமல் சமைத்துசாப்பிடத்தான் முடியவில்லை. என்மனைவியிடம்சொல்லி சிலசமயம் அம்மாதி ரியும் கஞ்சிவடிக்காமல் சமையல் செய்தாள். சாதம் ஒரே மொத்தையாய் போய்விடுகின்றது. சிலசமயம் ஒன்றும்பாதி யும் வேகிறது; அடிப்பிடித்துக் கொள்ளுகின்றது. எனவே என்மனைவி,மறுபடியும் தன்வழியே,அதாவதுகஞ்சிவடிக்கும் வழியையே கடைப்பிடித்து வருகிறாள். வடித்த கஞ்சியைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் சத்து வீணாய் விடுகின்றதே என்று எனக்கு வருத்தமாய் இருக்கின்றது. தாங்கள் தயவு செய்து சாதம் சமைக்கும் விதத்தைப் படமுடன் ஒரு தடவை வெளியிட்டால் நானும், மற்றும் என் போன்ற பல்லாயிரக்கணக்கானவர்களுக்கும் உபயோகமாய் இருக் கும் என்பது என் கோரிக்கை.

பதில்: தென்னாட்டில் அநேகமாய் எல்லோருடைய வீடுகளிலும் இட்லி அண்டா இருக்கத்தான் செய்யும்.



சத்திழக்காமல் சாதம் சமைக்கும்

1. பாத்திரத்தில் அரிசி. 2. பாத்திரத்தில் ஜலம் 3. இட்டிலி அண்டாவில் ஜலம். 4. பாத்திரத்தில் காலி இடம். 5. இட்டிலி அண்டாவில் காலி இடம். 6. பாத்திரத்தின்மேல் மூடும் தட்டு.

அதன் உள்ளே தாராளமாய் வைத்து எடுக்கக்கூடிய வாய கன்றபாத்திரம் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும். உதாரண மாக, அப்பாத்திரம் இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளும். என் ருல், அதில் அரைப்படி அரிசியும், ஒருபடி ஜலமும் விட்டு, மீதி அரைப்படி கொள்ளக்கூடிய இடத்தைக் காலியாக விட்டுவிட வேண்டும். அதாவது கால் பங்கு அரிசியும், அரைப்பங்குஜலமும், கால்பங்கு காலியாகவும் விட்டுவிட வேண்டும். அரிசியை ஒருதரம் மட்டும் தண் ணீர்விட்டுக் கழுவி, மேலே சொன்ன அளவு ஜலம்விட்டு, அப்பாத்திரத்தை ஒரு தட்டு போட்டுமூடி, இட்டிலிப் பானைக்குள் வைத்து, இட்லிப்பானையில் 4, 5 அங்குல உயரம் ஜலம்விடவேண்டும். சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள்.

இட்டிலிப்பானைக்குள் அதிகமாய் ஜலம்விட்டால் அடுப் பில் வைத்து கொதிக்கும்போது, உள்ளே வைத்திருக்கும் அரிசிப் பாத்திரத்திற்குள் ஜலம்போய்விடும். அதனல் சாதத்திற்கு ஜலம் அதிகமாய்விடும். ஆனல் இட்டிலி அண்டாவில் விடக்கூடிய ஜலம் அதிகம் குறைய விட் டாலோ, சாதம்வேகுவதற்குமுன் ஜலம்சுண்டி, அடிபிடித்து விடும். ஆகையால் ஒரு கணிசமான அளவில், கொதித் தாலும் அரிசியிருக்கும் பாத்திரத்திற்குள் சென்றுவிடாத படி ஜலம் விடவேண்டும். அடுப்பில் ஏற்றிக் கொதிக்க ஆரம்பித்தபின் ஒரு மணி நேரம் அப்படியே கொதிக்க விட்டுப் பிறகு இறக்கிக் கொள்ளலாம். அல்லது ஒரு மணி நேரம் ஆனபின் விறகை இழுத்து அணைத்துவிட்டு அப்படியே அனலில் வைத்திருந்து வேண்டியபோது எடுத்து சாப்பிட்டால் சூடாய் இருக்கும். இதைக் கரி அடுப்பிலும் சமைக்கலாம். கரி அடுப்பில் வேண்டிய

கரி போட்டுவிட்டால், அது எரிந்து தணிவதற்கும், சாதம் வேகுவதற்கும் சரியாய் இருக்கும். எப்படியும் ஒரு மணிநேரம் வேகவேண்டும். இம்மாதிரி வேகும்போது, சாதத்தை இடையிடையில் கிளறிவிட வேண்டிய அவசிய மில்லை. வெந்ததா என்று பார்க்கவேண்டியதுமில்லை. ஒரு மணிவரை கொதித்து இறக்கினுல் கட்டாயம் நன்கு வெந் திருக்கும். மிகப்பழைய அரிசியாயிருந்தால் ஒன்றே கால் ஒன்றரை மணி நேரம் வேகவைப்பது நல்லது.

இந்த முறைப்படிச் சாதம் சமைப்பதால் சகோதரி களுக்கு மிக்க சௌகர்யமுண்டு. மற்ற வேலைகளை நிம் மதியாய்க் கவனிக்க முடியும். கஞ்சிவடிக்கும் வேலை யில்லாததால், கஞ்சி கையில் வடிந்து விடுமே என்ற பயமுமில்லை. வாய்க்கும் இந்தச் சாதம் ருசியாயிருக்கும். இப்படிச் சாப்பிட்டுப் பழக்கமானவர் கள், மெஷினில் நன்கு தீட்டிய அரிசிச் சாதத்தை சாப்பிடப் பிரியப்படமாட்டார்கள். மிஷின் அரிசிச் சாத மானது, ஏதோ சவ்வரிசிச் சாதம்போலப் பிசுபிசுப்பாய்த் தோன்றும். இம்மாதிரி முழுத்தவிட்டுடன் அரிசியைக் கஞ்சி வடிக்காமல் சாப்பிடுவதால், ஆரோக்கியத்திற்கு ஆரோக்கியமும் கிடைக்கும். மருந்துகளுக்காகச் செல விடும் பணமும் மிச்சமாகும். வீட்டில் சந்தோஷம் நிலவும்.

கேள்வி: எனக்குப் பிரசவமாகி ஒரு மாதமாகிறது. கர்ப்பமாயிருந்தபோது முதுகுவலி, நெஞ்சுவலி இருந்து பல மருந்துகள் சாப்பிட்டேன். பிரசவமானபின் வலி கள் போய்விடும் என்றனர். ஆனால் அப்படிப் போய் விடவில்லை. முன்போல் அவ்வளவு அதிகமாய் வலி

இல்லாவிடினும், அவ்விடங்களில் வலி என்னவோ இருக்கிறது. எனக்கு இருதயம், நுரை ஈரல், ரத்தம், சிறுநீர் முதலியவைகள் எல்லாம் நன்ருய் இருக்கின்றன. இந்த வலியைப் போக்க எந்த ஆசனங்களைச் செய்யலாமென்பதைத் தெரிவித்தால், மற்றும் என்போன்றுள்ள சகோதரிகளுக்கும் உபயோகமாய் இருக்கும்.

பதில்: பிரசவமான மூன்று மாதங்களுக்குப்பின் தான் ஆசனங்களைத் தொடங்கலாம். அதற்குமுன் செய்யக்கூடாது. அதுவும் ஆரம்பத்தில் கடினமான ஆசனங்களைச் செய்யக்கூடாது. வயிறு நசுங்கும்படியான ஆசனங்களையும் செய்யக்கூடாது. முதலில் புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தானுசனம், விபரீதகரணி, மத்ஸ்யாசனம், திரிகோணுசனம், சாந்தி ஆசனம், நாடிசுத்தி முதலியவைகள் மட்டும்தான் செய்யலாம். இவை செய்து உடல் சற்று உறுதியடைந்தபின் சலபாசனம், தனுராசனம், சிரசாசனம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம், யோகமுத்ரா முதலியவைகளைச் செய்யலாம். சிலர் அவசரப்பட்டு வயிறு சிறுக்க வேண்டும் என்று தனுராசனத்தைச் செய்து விடுவார்கள். அப்படிச் செய்தால் கருப்பை நசுங்கி அழுத்தி சிலருக்கு வயிற்றுவலி போவதற்குப் பதில் வயிற்றுவலி வந்துவிடும். சிலருக்குப் படிக்கட்டிலிருந்து கீழே இறங்கினுல்கூட வலிக்கும்.

ஒரு சகோதரி சென்ற பிரசவத்திற்குப் பின் தன் வயிறு பெரிதாய் விட்டதென்ற பயத்தினுல், இந்தப் பிரசவத்தின்போதாவது வயிற்றைச் சரிசெய்து கொள்ளவேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் ஒரு நர்ஸிடம் ஆலோசனை கேட்டாள். அந்த நர்ஸ் பிரசவித்த ஏழாம்

நாளிருந்தே, தினமும் பஸ்சிமோத்தாசனம் செய்வது போல்செய்யச்சொல்லி இருக்கிருள். இந்தம்மாளும் வயிறு சிறுக்க வேண்டும் என்ற ஆசையில், ஏழாம் நாளிருந்தே இப்பயிற்சியைப் பல தடவைகள் செய்தாள். இதற்குப் பலன் என்ன தெரியுமா? எந்நேரமும் சதா உதிரம் பட்டுக்கொண்டே இருக்க ஆரம்பித்தது. ஒரு மாதம் ஆயிற்று; மூன்று மாதங்கள் ஆயின; ஆறு மாதங்கள் ஆயின; ஒருவருஷமும் ஆயிற்று. நிற்பதாய்க் காணவில்லை. பல மருந்து, பல ஊசிகள், மற்றும் D. N. C. ஆபரேஷன் எல்லாம் பார்த்தாய்விட்டது. எதற்கும் நிற்காத நிலைமையில் என்னை நாடி வந்தாள். என் மனைவி எல்லாவற்றையும் தீர விசாரித்தாள். வெறும் விபரீதகரணி, மத்ஸ்யாசனம்மட்டும் ஒரு மாதம் வரை செய்துவிட்டுப் பின் புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தாஞ, திரிகோணசனம் செய்யும்படி சொல்லப்பட்டது. இவற்றைச் செய்த இரண்டு மாதத்திலேயே சிறிது குணம் ஆயிற்று. ஆறு மாதங்களுக்குப் பின் பூரண குணமாகி மாதா மாதம், சரியாய் வீட்டுக்கு விலக்காகத் தொடங்குகிருள்.

ஆகையால் யாரும் அவசரப்பட்டுப் பிரசவித்த உடனேயே ஆசனம் ஆரம்பிக்கக்கூடாது. அதுவும் மூன்று மாதங்களுக்குப்பின், முன் சொன்னபடி ஆசனங்களைச் செய்து, வயிற்று உறுப்புகள் கெட்டியான பின் வயிற்றை நசுக்கக்கூடிய ஆசனங்களைச் செய்யலாம்.

வயிற்றுவலி, முதுகுவலிபோக, மேற்படி ஆசனங்களைச் செய்துகொண்டு, கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு, உருளைக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு முற்றின வாழைக்காய், பூசணி போன்றவைகளை அதிகம் சேர்க்காமல் இருக்க

வேண்டும். வாரத்திற்கு ஒருதடவை மிளகு, சீரகம் வறுத்து, அதில் சிறிது சுக்கு தட்டிப்போட்டுப் பனங்கற்கண்டு போட்டுக் கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் நல்லது.

கேள்வி : *அன்பார்ந்த ஐயா! நான் தாய், தந்தை அற்ற ஒரு அநாதைப்பெண். என் வயது 19. என்னைச் சில வருடங்களாக ஆஸ்துமா எனும் கொடிய நோய் பீடித்திருக்கிறது. அவ்வப்போது டாக்டரிடம் மருந்து சாப்பிடுவது உண்டு. ஏதோ தற்சாந்தி ஆகுமே தவிர முற்றிலும் விலகினபாடில்லை. இந்த நிலைமையில் எனக்கு விவாகம் செய்ய வேண்டுமென்ற பேச்சு வேறு நடக்கிறது. விவாகம் செய்து கொண்டு மற்றவருக்கும் என் துன்பம் கொடுக்க வேண்டுமென்று சொன்னால், வீட்டிலுள்ளவர்கள் கோபிக்கிறார்கள். நான் தங்கள் கட்டுரைகளைச் சமீபகாலமாகத் தான் படித்துவருகிறேன். எத்தனையோ கடும் நோய்களைத் தீர்க்க வழிசொல்லும் தாங்கள், இந்த ஆஸ்துமாவிற்கும் ஒரு வழியைச் சொல்லாமல் இருந்திருக்கமாட்டீர்கள். ஆனால் நான் அதைப் படிக்கத் தவறி இருப்பேன். ஆயினும் எனக்காகவாவது தாய் தந்தையற்ற பேதை என்பதற்காகவாவது மீண்டும் ஒரு தடவை எழுதமாட்டீர்களா? இந்த நோயினின்றும் விடுதலையளிக்கும் ஆசனத்தையும் செய்யும் விதத்தையும் தயவுசெய்து கல்கியில் எழுதுங்கள். அதனால் எனக்கு வாழ்வளித்தவராவீர்கள்.*

பதில் : *ஆம், சகோதரி! ஏற்கனவே ஒரு தடவை வெளிவந்த விஷயந்தான். ஆதலால் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் ஆசனங்களைச் செய்து குணமடைந்திருக்கிறார்கள். ஆயினும் எத்தனையோ பேர் அவ்விஷயங்களைப் படிக்காமல் விட்டுவிட்டு இருப்பார்கள். அதிலும் இந்தப் பனிக் காலத்*

தில் கணக்கற்ற ஆஸ்துமா நோயாளிகள் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். எனவே மீண்டும் எழுதுகிறேன்.

புஜங்காசனம் 3 தடவை, பஸ்சிமோத்தாசனம் 3 தடவை, ஜானுசீர்சாசனம் 3 தடவை, சர்வாங்காசனம் 3 தடவையில் 20 நிமிஷம், மத்ஸ்யாசனம் 2 தடவையில் 5 நிமிஷம், சிரசாசனம் 3 தடவையில் 15 நிமிஷம், விபரீதகரணி 2 தடவையில் 15 நிமிஷம், அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம் 3 தடவை, திரிகோணசனம் 3 தடவை, உட்டியாணா, நௌலி மும்மூன்று தடவைகள், சாந்தி ஆசனம் 10 நிமிஷம், மூச்சுப்பயிற்சிகள் அதாவது கபாலபாதி, உஜ்ஜயீ, பஸ்திரிகா இவை படிப்படியாகத் தினசரி 3 வேளை ஆக இவைகளைச் செய்யவேண்டும்.

இதில் சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம் விபரீதகரணி இந்த ஆசனங்களைத் தொடக்கத்தில் ஒவ்வொரு நிமிஷமாகத் தொடங்கி, வாரத்திற்கு ஒரு நிமிஷம் வீதம் அதிகமாக்கிக் கொண்டுவரவேண்டும். முதலிலேயே அதிக நேரம் நிற்கக்கூடாது. சுமார் 1 மாதம் அல்லது 1½ மாதத்தில் மேற்சொன்ன நேரத்தைச் செய்யலாம். முக்கியமான படங்கள் சில இதில் வெளியிட்டுள்ளோம். இத்தனை ஆசனங்களையும் செய்யும் விதத்தை எழுத சாத்தியப்படாது. இவை ஏற்கனவே விவரமாய் 'ஆரோக்கிய ரகஸியக்' கட்டுரைகளில் வெளிவந்தவை. அக்கட்டுரைகள் நூலாகவும் கிடைக்கும். மற்ற விவரங்கள் வேண்டுவோர் நேரில் போதிய தபால் தலையுடன் எழுதலாம். ஆபரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள். ரத்த அழுக்க முள்ளவர்கள் ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் செய்வது நல்லது.

கேள்வி : தண்டால், பஸ்கி, பார், கனம் தூக்கல் முதலிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்பவர்கள் ஆசனம் செய்யக்கூடாது என்று சொல்லுகிறார்களே, அது ஏன்? இரண்டும் செய்தால் என்ன? என் வயது 25. நான் மேற்படி தேகப்பயிற்சிகளைச் செய்கிறேன். நீங்கள் கல்கியில் எழுதி வருவதைப் பார்க்கிறேன். எனக்கு ஆசனங்களைச்செய்ய வேண்டுமென்று ஆசையாக இருக்கிறது. தயவுசெய்து எனக்குள்ள மேற்படி சந்தேகத்திற்கு விடையளிக்கக் கோருகிறேன்.

பதில் : தண்டால், பஸ்கி, பார், கனம் தூக்கல் முதலிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்பவர்கள் ஆசனம் செய்யக் கூடாது என்று சொல்லுவது சரியல்ல. அப்படிச் சொல்லுபவர்கள் சரியான காரணத்தைச் சொல்லாமல் விட்டு விடுகிறார்கள். 'மற்றப் பயிற்சிகளால் கஷ்டப்பட்டு உண்டாக்கின சதைக்கட்டுகள் ஆசனங்களைச் செய்வதால் கரைந்து விடும்' என்று என்னிடமும் ஒருவர் சொன்னார்.

இவர் சொல்லும் பதிலும் சரியல்ல. சில பயில்வான்கள் ஆசனங்களையும் செய்து சதைக்கட்டு கலையாமல் நன்றாய்த்தான் இருக்கிறார்கள்.

தண்டால், பஸ்கி, பார், கனம் தூக்கல் முதலியவை உங்களைப்போன்ற வாலிபர்களுக்கு மிக ஏற்றவை. வயதானவர்களிலும் சிலர் செய்கின்றார்கள் என்றால் அவர்கள் வாலிபத்தில் தொடங்கி இருப்பார்கள். எனவே உடலை ஆரோக்கியமாய் நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்க எல்லா வயதினர்களுக்கும், அதுவும் இருபாலார்க்கும் சாத்தியமான ஒரு பயிற்சி தேவை. அதற்கு யோகாசனங்கள் தான் சிறந்தவை.

ஆனால் மற்ற பயிற்சிகள் செய்யும் வாலிபர்கள் கட்டாயம் யோகாசனங்களையும் செய்யவேண்டும். ஏனெனில் உள் கோளங்களுக்கு ஆசனங்களால் பயிற்சி ஏற்படுகின்றது என்பது ஒன்று. இரண்டாவது நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி, மற்ற பயிற்சிகளைவிட ஆசனங்களில் அதிகமாகிறது என்பது. இவைகளெல்லாவற்றையும் விட மிக முக்கியமான மூன்ருவது காரணமும் ஒன்று உண்டு. அதுதான் மனப்பண்பு. வயதோ வாலிப வயது. இம்மாதிரி பயிற்சிகளோ இன்னமும் வாலிப முறுக்கை ஏற்படுத்தும். எதிலும் ஒரு அனுவசிய மனேபாவம். தன்னை மிஞ்சினவர்கள் இல்லை என்ற மார்ச்சரியம். மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத ஒருப்போக்கு. இவைகள் சில சமயம் எதுவரை கொண்டு செல்லும் என்று சொல்லமுடியாது. இம்மாதிரியான மனேபாவங்களைத் தன்கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரச் செய்வது யோக ஆசனங்களே ஆகும். சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம், சாந்தி ஆசனம், நாடிசுத்தி போன்றவைகளைச் செய்யும்போது உடலில் அமைதியும், நாடி, நரம்புகளுக்கு ஒரு சாந்தமும் ஏற்படுகின்றன. மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு அபூர்வசக்தி இந்த ஆசனங்களில் கிடைக்கிறது.

ஆசனங்களைச் செய்துவிட்டு, உடனே மற்ற பயிற்சிகளைச் செய்யக்கூடாது. அவ்வாறே, மற்ற பயிற்சிகளைச் செய்துவிட்டு ஆசனப்பயிற்சிகளைச் செய்யக்கூடாது. காலையில் ஒன்றும், மாலையில் ஒன்றுமாகச் செய்யலாம். அல்லது ஒரு நாள் ஆசனம், ஒருநாள் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

இரண்டையும் கலந்து செய்யக்கூடாது என்பதற்கும் காரணம் உண்டு. பயிற்சி அளித்த பாகங்களுக்கு இரத்தம்

சிறிது நேரம்வரை அதாவது 20, 30 நிமிஷங்கள்வரை அதிகம் சென்று கொண்டிருக்கும். அதற்குள் சர்வாங்கா சனமோ, சிரசாசனமோ செய்தால் ரத்தம் முன்பு பயிற்சி அளித்த பாகங்களுக்குப் போவது குறைந்து கழுத்திற்கும், சிரசிற்கும் போகத்துவங்கும். எனவே முன்பு பயிற்சி பெற்ற பாகங்களுக்குப் போதுமான ரத்த போஷணை கிடைக்காமல் வாடும். அப்படி வாடுவதனுல் சதைக்கட்டு தளரும். இக்காரணத்தை அறியாமல் மற்ற பயிற்சிகளால் உண்டாகும் சதைக்கட்டு, ஆசனங்கள் செய்வதால் கரைத்துவிடுகிறது என்று ஆசனங்களின்மேல் பழியைப் போடுகின்றனர். எனவே எப்பொழுதும் இரண்டையும் கலந்து செய்யவே கூடாது.

தேவையான அளவு உணவுச்சத்தைப் பயிற்சிகளுக்கு ஏற்றுற்போல் சாப்பிட்டு ஈடுசெய்ய முடியாதவர்கள் மற்ற பயிற்சிகளைச் செய்யக் கூடாது. அவரவர்கள் செய்யும் பயிற்சிகளுக்கேற்ற உணவுத்திட்டம் வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி: சலபாசனம், தனுராசனம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் முதலியவைகளைச் செய்தால் ஆண்களுக்கு ஆண்மை அழிவு ஏற்படும் என்று சொல்லுகிறார்களே, அது உண்மைதானு?

பதில்: இதுவரை இம்மாதிரி ஏற்பட்டதாகத் தெரியவில்லை. ஆகவும் முடியாது. ஆண்மை அதிகரிக்குமேயல்லாது குறைய மார்க்கமில்லை. சிலருக்கு, அதுவும் ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு மேற்படி ஆசனங்களைச் செய்யும்போது மர்மஸ்தானம் நசுங்கி உணர்ச்சி வசப்படலாம். ஆனுல் நாளடைவில் மறைந்துவிடும். சிலருக்குத் தாது வெளி

வந்து விடுவதும் உண்டு. அதற்குக் காரணம் அவ்விடத்திய நரம்புகள் பலவீனமாய் இருப்பதனுலேயே. அதுவும் பழகப்பழக மறைந்துவிடும். பின் ஆண்மை அதிகரிக்கும். சலபாசனம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் இவைகளில் அவ்வாறு நசுங்காது. தனுராசனத்தில் தான் அப்படிச் சிலருக்கு ஆகும். அதுவும் சில நாட்களில் மறைந்துவிடும். அப்படியும் போகவில்லையானுல் அவர்கள், தனுராசனத்தை விட்டுவிட வேண்டியதே. சிரசாசனத்தில் அஸ்வினி முத்திரையைச் செய்தால் ஆண்மை அதிகரிக்கும்.

சேள்வி: நான் தங்கள் கட்டுரைகளைப் படித்து இரண்டு வருடமாகப் பல ஆசனங்களைச் செய்து தீராத வயிற்றுவலியைப் போக்கிக் கொண்டேன். ஆனுல் உங்களிடம் நேரில் நான் செய்யும் ஆசனங்கள் சரிதான என்று உங்கள் முன்னிலையில் செய்து காட்டவும், நீங்கள் ஆசனம் செய்வதைப் பார்க்கவும் ஆசையுள்ளவனுய் இருக்கிறேன். வெளியூரில் இருக்கும் நான் எந்த நேரத்தில் வந்தால்சௌகரியமாய் இருக்கும் என்பதைத் தயவுசெய்து தெரிவியுங்கள்.

பதில்: ஆசன வகுப்பு நேரம் காலை 7-மணி முதல் 9-மணிவரையில். நானும் ஆசனம் செய்வேன். என் முன்னிலையில் மற்றவர்களுக்கும் கற்பிக்கப்படும். ஆசன சம்பந்தமாய் பேசவும், ஆலோசனை கேட்கவும் காலை 10-மணி முதல் 11-30-மணிக்குள்ளும் மாலை 3-முதல் 4-30 மணிக்குள்ளும் வரலாம். ஒவ்வொரு வியாழனும் விடுமுறை நாள் ஆகும்.

சேள்வி: ஆசனம் பழகுபவர்கள் புகை பிடிக்கலாமா? வெற்றிலையுடன் புகையிலை போடலாமா? பொடி போடலாமா?

பதில்: மிக மிக முக்கியமான கேள்விகள் தான். விடையைஒரே வார்த்தையில் 'கூடாது' என்று சொல்லி விடலாம். ஆனால் ....

மதியை மயக்கும் வஸ்துக்களாகிய கள், சாராயம், கஞ்சா முதலியவைகளுடன் புகையிலைப்பழக்கம் கூடாது என்றே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் ஜனங்களில் பெரும்பாலோர் புகையிலை சம்பந்தபட்ட வஸ்துக்களை, ஏதாவது ஒரு ரூபத்தில் உபயோகித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். சிலர் சுருட்டு, பீடி, சிகரெட் முதலிய புகைபிடிக்கும் வஸ்துக்களாகவும், சிலர் வெற்றிலையுடனும், சிலர் பொடியாகவும் உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

இவைகள் என்ன அப்படி ருசியில் மிகுந்ததா? இனிப்பானதா? மணம் மிகுந்ததா? குணத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதா? எப்படிப் பார்த்தாலும் 'இல்லை' என்ற விடையே கிடைக்கும். கள்ளையும், சாராயத்தையும் பருகி வந்தார்களே அது என்ன ருசியானதா? வாசனையுள்ளதா? ஒன்றுமே கிடையாது. மூக்கின் அருகில் கொண்டு சென்றால், பழக்கமில்லாதவர்களுக்கு வாந்திதான் வரும். அவ்வளவு அறுவறுப்பானது. ஆனால் எத்தனை கோடி மாந்தர் அதனைக் குடித்து ஆனந்தப்படுகிறார்கள். அவைகள் கிடைக்காத இந்த கஷ்ட காலத்தில் கூட, மறைமுகமாய்க் கண்டவைகளையெல்லாம் குடித்துக் குடலைக் கெடுத்துக் கொள்கிறார்களே!

காபி, டீ, புகையிலை எல்லாம் அதன்வகையைச் சேர்ந்ததுதான். எல்லாவற்றிலும் ஒருவித லாகிரியைக் கொடுக்கும் விஷத்தன்மை இருக்கிறது. அதை உபயோகித்தவுடன் அது உள்ளே சென்று கிண்டிவிடுகின்றன. எல்லா அவயவங்க

ளும் சுறுசுறுப்பெய்தி, வேலை செய்கின்றன. ஆனால் அதன் வேகம் அடங்கினவுடன், யோசிக்கவும் சக்தியற்றுப் போகிறது. உடனே வழக்கமாய் உபயோகப்படுத்தும் ஏதாவது ஒருலாகிரியை உபயோகித்தால்தான் பழையபடி இருக்கமுடியும். இம்மாதிரிவாழ்க்கை எனும் குதிரையை லாகிரிச்சவுக்கால் அடித்து அடித்து விரட்டி ஓட்டுகிறார்கள். சிலருடைய குதிரை, அடி பொறுக்க முடியாமல் படுத்துக் கொண்டால் ஆச்சர்யப்படுவதற்கில்லை அல்லவா?

புகையிலையை ஏழைமுதல் பணக்காரன்வரை, தோட்டி முதல் தொண்டமான் வரை, பாமரன் முதல் பண்டிதர் வரை ஏதாவது ஒரு ரூபத்தில் பெரும்பாலோர் உபயோகிக்கிறார்கள். அரை அடி நீளமுள்ள சுருட்டு முதல் பலவித சிகரெட்டுகள், பீடிகள் பெருகிவிட்டன. அர்த்தமில்லாத விளம்பரங்கள்! பணத்தைப் பறிகொடுக்கிறார்கள். பணத்தைப் புகையாக்குகிறார்கள் எனலாம். முன்பெல்லாம் பெரியோருக்கு முன் புகைபிடித்தல் மரியாதைக் குறைவாய் மதிக்கப்பட்டது. இக்காலத்தில் தன் சுயமரியாதையை அளக்கும் அளவுகோலாக இதை உபயோகிக்கிறார்கள். யார் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் சரி; இவர்களின் சுயமரியாதைக் காட்ட ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். அது தவிர, இவை இப்பொழுது ஒரு மரியாதைக் குரிய பொருளாகவும் மாறிவிட்டன. முன்பெல்லாம் விருந்தினர்களுக்கு வெற்றிலை பாக்குத்தான் வைப்பார்கள். இப்பொழுது சிகரெட் கொடுத்தால் போதுமானது. நல்ல வேளை, இப்பழக்கம் இதுவரை நமது பெண்மணிகளைப் பற்றவில்லை. நாலு நண்பர்கள் கூடும் இடத்தில்; யாராவது ஒருவர் புகைக்க விரும்பினால், மற்றவர்களுக்கு மிக மரியாதையாய் தன் சிகரெட்

பெட்டியைத்திறந்து காண்பிப்பார். பழக்கமுள்ளவர்கள் வெகு நாசுக்காய் எடுத்துக்கொள்வார்கள். பழக்கமில்லாத ஆசாமியாய் இருந்தால் முகத்தில் அசடு வழிய “வேண்டாம் வந்தனம்” என்று சொல்லுவார். ஏனென்றால் மரியாதைக்கு பதில் செய்யவேண்டாமா? கொடுக்கவந்தவர் உடனே (ஐ ஆம் சாரி) “வருந்துகிறேன்” என்பார். அவர்கள் விடும் புகைமண்டலத்தில், பாவம் அப்பாவி-புகைக்கத்தெரியாதவர் அகப்பட்டுத்திணறுவார்.

என்னே நாகரிகம்! இப்படியும் ஒருகதி நம்மவர்களுக்கு ஏற்படவேண்டுமா? நம் ஆசாரம் எங்கே? அனுஷ்டானங்கள் எங்கே? மட்டுமரியாதைகள் எங்கே? பெரியார் சிறியார் எங்கே? ஆரோக்கிய விதிகள் எங்கே? எதைச்சொல்லி எப்படி ஆற்றுவது! மூச்சு விடுவதற்கு ஆண்டவன் படைத்த மூக்கை, புகைப்போக்கிக் குழாயாக்கிக்கொள்கிறார்களே! மனிதனாய் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் பஞ்ச மகா யக்ஞம் செய்ய வேண்டுமென்று சாஸ்திரங்களில் சொல்லியிருக்கிறது. அதில் தேவயக்ஞமாகிய அக்னிஹோமமும் ஒன்று உண்டு. அக்னியை வளர்த்து காற்றை சுத்திகரித்து, லோக சுபிட்சத்தை உண்டாக்குவதற்குப் பதில், இவர்கள் எப்பொழுதும் நினைத்த மாத்திரத்தில் வாயில் அக்கினி வளர்த்து வேள்வி செய்து விடுகிறார்கள். இவர்களது நுரை ஈரல் என்ன பாடு படுகின்றதோ! பெருச்சாளியைப் பிடிக்க பானையில், வைக்கோல் போட்டு நெருப்பு வைத்து பொந்தில் வைத்துவிடுவர். பெருச்சாளி, புகைக்குத் திணறி கண் தெரியாமல் வெளியில் வந்துவிடும். அதைப்போல புகை பிடிப்பவர்களின் உயிர் ‘எப்பொழுது வெளியில் வரலாம்’ என்று உள்ளே இருக்கப் பிடிக்காமல் தத்தளித்துக்

கொண்டிருக்கும். அதிக பழக்கமுள்ளவர்களுக்கு சற்று வயதானதும் ஈளை, இருமல் போல லொக் லொக் என்று இருமல் வந்துவிடும். அதற்கு ஒரு மருந்தும் கிடையாது.

ஒரு டாக்டர் நண்பர் சமீபத்தில் ஒரு ரகஸ்யத்தைச் சொன்னார். "உங்களைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் இந்த புகைப்பழக்கத்தை விட்டுவிடவேண்டும் என்று உறுதி செய்துக்கொள்கிறேன் ஆனால் இருக்க முடிவதில்லை. அதுமட்டுமல்ல. ஒரு பெரும் ரகஸ்யத்தை நான் சொல்லித்தான் ஆகவேண்டும். இந்த புகைப்பழக்கம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாய் இருக்கிறதோ, அவ்வளவிற்கும் நரம்புகள் உணர்ச்சி அற்றுப்போகும். இல்லறத்தில் இன்பம் காண முடியாது. மனைவிமார்கள் சுகப்படமாட்டார்கள்" என்றார். எனக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. என்ன பயங்கரமான உண்மை! இதை எழுதவும் கூசுகிறது. "எத்தனையோ பேர் இப்பழக்கங்களில் மூழ்கி இருக்கிறார்களே? இவர்களுக்கெல்லாமே இக்கதி நேரிடுகின்றதா?" என்றேன். "வாலிப முறுக்கில் தெரியாது. நாற்பது வயதானால் அதன் குணம் தெரியும். சிலருக்கு இன்னும் சீக்கிரமும் தெரியும்" என்றார்.

வாலிப அன்பர்களே விழியுங்கள்! இளங்காளைகளே வேண்டாம் இத்தீப்பழக்கம்! வாழ்க்கையைக் கெடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள்! விளையாட்டாகவும், வேடிக்கையாகவும் நாகரிகமெனக்கருதியும் இம்மாதிரி தீயவழிகளில் செல்லாதீர்கள். அழிவிற்கு ஒருபக்கம் குழி தோண்டிக்கொண்டு, ஆக்கத்திற்காக லேகியங்கள், டானிக்குகள் அருந்துவதில் யாது பயன்?

எத்தனையோ நண்பர்கள் இதை விடமுடியவில்லையே! என்செய்வது என்கின்றனர். எப்படியோ இவ்வழக்கம் பற்றிக் கொண்டது. விடமுடியவில்லை. விட்டால் சுறு சுறுப்பு ஏற்படவில்லை என்கின்றனர். ஆம்! வாஸ்தவம். இவர்களுக்குவேண்டியது சுறு, சுறுப்புதானே. அது ஆசனம் செய்தால் கிடைத்துவிடுகிறது. புகையிலைப் பழக்கமுள்ளவர்களும் ஆசனம் ஆரம்பிக்கலாம். ஆசனம் அபிவிருத்தி ஆக ஆக இப்பழக்கங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தானாகவே குறைத்துக் கொள்ளச்செய்யும். ஆனால் அவர்கள் அப்பழக்கத்தை அறவே விடும் வரை சிரசாசனம் கட்டாயம் செய்யவே கூடாது. மற்ற ஆசனங்களையெல்லாம் செய்யலாம்.

ஒரு அன்பர் ஆசனம் கற்றுக்கொண்டு சென்றார். சில மாதங்களுக்குப்பின் அவரைச் சந்தித்தேன். "இப்பொழுது உடல் எப்படியிருக்கிறது? ஆசனம் செய்கிறீர்களா?" என்றேன். "இல்லை, ஆசனம்பழகுவதை நிறுத்தி விட்டேன். சிரசாசனம் செய்து ஒருநாள் கீழே இறங்கினேன். மூக்கிலிருந்து சலசலவென்று ரத்தம் கொட்டிற்று. சிரசாசனத்தினால் தான் அப்படி உண்டாயிற்று என்று பயந்து நிறுத்தி விட்டேன்" என்றார். பழி ஓரிடம்; பாவம் ஓரிடம்! ஆசனத்தின்பேரில் பழிசுமத்திவிட்டார். "நீங்கள் ஏதாவது புகைப்பதுண்டா?" என்று கேட்டேன். "ஆம், நான் ஒரு நாளில் 3, 4 பெட்டிகளைக் காலிசெய்வேன்" என்றார். முதலில் இது தெரிந்திருந்தால் சிரசாசனம் சொல்லித்தந்திருக்கமாட்டேன். பிறகு யார் வந்தாலும் இக்கேள்வியைக் கேட்டுத்தான் சிரசாசனம் சொல்லித்தருவது என்று முடிவு செய்துகொண்டேன்.

ஏற்கனவே புகையை மூக்கின் வழியாய்விட்டு, விட்டு பலவீனப்பட்டு நலிந்து மெலிந்திருந்த மூக்கின் நரம்புகள், சிரசாசனத்தால் அதிக ரத்தம் அந்த இடத்திற்கு வரவே நரம்புகள் புடைத்து, வெடித்துவிட்டிருக்கிறது. இம்மாதிரி சாதாரணமாய் யாருக்கும் வராது. புகைப்பழக்கமுள்ளவர்களுக்குத்தான் வரும்.

இம்மாதிரி புகையிலைபற்றி எவ்வளவோ எழுதிக்கொண்டு போகலாம். இதில் இடங்கொள்ளாது. ஒரு சிறு துண்டுப் புகையிலையில் இருக்கும் நிகோடைன்விஷம் ஒரு யானையைக் கொல்லப்போதுமானதாம். அப்பேர்பட்ட விஷவஸ்துக்களை மனிதன் அருந்தித்தன்னையே குறைத்துக்கொள்கிறன். ஆகவே ஆசனப்பழக்கமுள்ளவர்கள் எந்த விதமான லாகிரி வஸ்துகளையோ, புகையிலை வஸ்துகளையோ உபயோகிக்கக்கூடாது.

கேள்வி :—காபியை வேண்டாமென்று சொல்லுகிறீர்களே, அதற்குபதில், டீ கோகோ உபயோகிக்கலாமா ? ஓவல்டின் அருந்தலாமா ?

பதில் : இவைகள் எல்லாமே ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற பானங்களல்ல.

காபி, டீ, கோகோ, ஓவல்டின் எல்லாமே நமக்கு அவசியமில்லாதவை. ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொருவித உத்தீபன வஸ்து இருக்கின்றது. காபியில் காபீன் என்ற விஷவஸ்து இருக்கிறது. டீ யில் டானிக் என்ற விஷவஸ்து இருக்கிறது. கோகோவில் தியோப் ரோமைன், காபீன், டானிக் ஆசிட் ஆக மூன்றும் இருக்கின்றன. இவை எல்லாமே நரம்புகளைத் தூண்டி ஊக்குவிக்கக்கூடியவை. இவைகளை அருந்துவதால் பசித்தீவனம் கெடும். நரம்புத்தளர்ச்சி

யுண்டாகும். மூத்திரத்தை அதிகப்படுத்தும். நாம்சாப்பிடும் வஸ்துக்களிலுள்ள உயிர்ச்சத்துக்களை சரியாக ஜீரணித்து உடலில் சேர ஒட்டாது. தலைவலி, குமட்டல் முதலியவற்றை உண்டாக்கும். இருதயத்தை பலவீனமாக்கும். இன்னும் பல எத்தனையோவிதமான கோளாறுகளுக்கு இந்த பானங் களே காரணமாக இருக்கின்றன.

சுமார் 25 வருடங்களுக்கு முன்புகூட நமக்கு இந்த பானங்கள் அவ்வளவு பழக்கம் கிடையாது. நாகரிகமெனக் கருதி பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு, இப்பொழுது இவை களுக்கு அடிமையாகி விட்டோம். இதை விடவேண்டு மென்றால் கஷ்டமாய் இருக்கிறது. வேண்டாமென்று வை ராக்கியமுடன் இருந்தாலும், நம் எதிரில் யாராவது அருந்தி னால், அந்த வைராக்யமெல்லாம் பறந்துவிடுகிறது. அதன் மணம், ருசி மனிதர்களை மயக்கிவிடுகிறது. பழக்கமானவர், களுக்கு, அந்த வேளைக்கு அருந்தாவிட்டால், சோம்பலாய் இருக்கும். ஒரு வேலையும் ஓடாது. சிலருக்குத் தலைவலி கூட வந்துவிடும். காபி, டீ, கொக்கோ இவைகளில் யார் யாருக்கு எது வழக்கமோ, அவற்றை சாப்பிட்டால் தான் தலைவலி போகும். சுறு சுறுப்பு ஏற்படும்.

இந்தத் தீயபழக்கங்களை விடுவதற்கு வழி ஆசனப்பயிற் சியே. எடுத்த எடுப்பில் இப்பழக்கங்களை விட்டுவிட முடி யாது. இந்தப் பழக்கங்களை விட்டபிறகே, ஆசனம் பழக வேண்டுமென்பதில்லை. ஆசனங்களைப் பழக ஆரம்பித்து விட்டால், உடம்பில் தெம்பு சுறுசுறுப்பு, ஆரோக்யம் எல் லாம் ஏற்பட்டுவிடும். பிறகு சிறுகச் சிறுக மேற்படி பானங் களைக் குறைத்து வரலாம். முதலில் டிகாக்ஷனை குறை வாய் விட்டு பால் அதிகம் சேர்க்கலாம். பிறகு சாப்பிடும்

வேளைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு நாளில் 4 தடவை என்று இருப்பதை, 3 தடவையாகக் குறைக்கலாம். ஒரு மாதமானபின் 2 தடவையாகக் குறைத்துக் கொள்ள லாம். இப்படி சிறிது சிறிதாகக் குறைத்தால் கஷ்டமாக இருக்காது. பிறகு அந்த பானங்களுக்குப் பதிலாக அந்த வேளைகளில் பால் அருந்தலாம்.

சிலருக்குப் பால் அருந்திஞல் மந்தமாகி, ஜீரணிக்கக் கஷ் டமாய் இருக்கும். அவர்கள் தனியா, கொத்தமல்லி, சுக்கு தட்டிப்போட்டு, வெல்லம் போட்டு சாப்பிடலாம். மற் றும் மிளகு, சீரகம், சுக்கு, நன்ஞரி வேர், பரங்கிச் சக்கை, தனியா இவைகளைச் சமனிடை எடுத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு காப்பி போடலாம். இவை களுக்கெல்லாம் நல்லவெல்லம், பனவெல்லம் போட்டே செய்யலாம். அஸ்கா சர்க்கரைக்காக அல்லல் படவேண் டியதில்லை.

காப்பிக்கு மாற்று, வேறு ஒரு நல்ல காப்பியிருக்கிறது. அதற்கு காந்தி காபி என்று நான் பெயர் கொடுத்திருக்கி றேன். மகாத்மாகாந்தி அவர்கள் எழுதிய 'ஆரோக்கியவழி' என்னும் புத்தகத்தில் இந்த காபியைப்பற்றி எழுதப்பட்டி ருக்கிறது. நாம் தயாரித்த விவரத்தைச் சொல்லாமல் யாருக் காவது, இந்தக் காப்பியைப் போட்டுக்கொடுத்து "காபி எப் படியிருக்கிறது" என்றுகேட்டால், "நன்ருய்த்தான் இருக்கி றது, ஆஞல் டிகாக்ஷன் சற்று மட்டமாய் இருக்கிறது" என்று சொல்லுவார்கள். அசல் காபிக்கு முக்கால் அல்லது முக்காலே அரைக்கால் பங்கு ருசி இருக்கும். ஆஞல் காபி யில் உள்ள கெடுதி இதில் கிடையாது. காபின் என்ற விஷ மும் கிடையாது.

சாதாரண கோதுமையை எடுத்து வாணலில் போட்டு, காப்பிக் கொட்டையை வறுப்பது போலவே நன்ருய்க் கருக்க வறுக்கவேண்டியது. பிறகு பொடிசெய்து காப்பி போடுவதைப் போலவே, ஒரு பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் பொடி போட்டு, கொதித்த ஜலத்தை அதில் ஊற்ற வேண்டியது. சற்றுப்பொறுத்து சுத்தமான துணியில், மேற்படி தெளிந்த ஜலத்தை வடிகட்டி, சீனிசர்க்கரையோ, நாட்டுச் சர்க்கரையோ சேர்த்து, பால் விட்டுச் சாப்பிடலாம். ஆரோக்யத்திற்கு ஆரோக்யம். காப்பிக் கொட்டைக்காக செலவிடும் பணம் லாபம். டாக்டர் பில்லும் லாபம்.

இம்மாதிரி உபபானங்களைச் செய்து சாப்பிட்டு, ஆசனங்களும் பழகி வந்தால், காபி, டீ, கொக்கோ போன்ற பானங்களைச் சாப்பிடவேண்டிய அவசியம் இராது. அவைகளில் மனதும் நாட்டங்கொள்ளாது. இயற்கை உணர்ச்சி உடலில் புத்துயிர் பெற்று வளர, பால், மோர், இளநீர், எலுமிச்சம்பழரஸம் போன்றவைகளையே சாப்பிடச் செய்யும். ஓவல்டின் என்பது, முதலில் அது நமது நாட்டு ஆகாரமல்ல. தவிர, அதைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு வாய்வுச் சங்கடங்கள் ஏற்படுகின்றன. காரணம், அதில் வாத்துமுட்டை கலந்திருப்பதேயாகும். ஏதோ நாகரீக மோகத்தில் அதை உபயோகிக்கிருர்கள். பலன் என்னமோ, செலவிடும் பணத்திற்கு, ரூபாய்க்கு ஒரு அணுகூட கிடைப்பது கஷ்டம். அதைவிட சிரேஷ்டமான நமது நாட்டு வஸ்துக்கள் எத்தனையோ இருக்கின்றன. காசையும் செலவழித்து வயிற்றுவலியை விலைக்கு வாங்குவானேன். ஓவல்டின் அருந்தின பாத்திரத்தை, அரைமணி நேரம் கழித்து முகர்ந்து

பாருங்கள். அதன் தீய நாற்றம் பொறுக்க முடியாது. குமட்டல் வரும். அப்பேர்ப்பட்டதைச் சாப்பிடுவானேன்? வாய்வுத் தொந்தரவுக்கு உட்படுவானேன்.

கேள்வி: நான் மிக மெலிந்திருக்கிறேன். ஜமுக்காளத்தில் ஆசனம் செய்தால் எலும்புகள் உறுத்துகின்றன. ஆகையால் மெத்தை உபயோகப்படுத்தலாமா?

பதில்: சாதாரணமாய் எல்லோருக்கும் சுத்தமான ஜமுக்காளமே நல்லது. சதைப்பிடிப்பு இல்லாதவர்களுக்கு அதிலும் எலும்பும், தோலுமாய் இருப்பவர்களுக்கு, ஒரு அங்குல கனமுள்ளமெத்தை நல்லது. அதிககனமான மெத்தை கூடாது. மெத்தையின்மேல் சுத்தமான துணியை விரித்துத்தான் உபயோகிக்கவேண்டும். ஏனெனில், ஆசனங்கள் செய்யும்போது உண்டாகும் வியர்வை மேல் துணியில் ஊறும். அழுக்கும் ஆகும். அதை அவ்வப்போது வாரத்திற்கு ஒரு தடவையாகிலும் மாற்றலாம். அல்லது துவைத்துப் போடலாம். வெறும் மெத்தையானல் அவ்வாறுசெய்ய முடியாது. ஜமுக்காளத்தை உபயோகிக்கிறவர்களும் அடிக்கடி மாற்றவேண்டும். அல்லது துவைக்க வேண்டும். ஆசனம் செய்யும்போது அணியும் ஆடையும் அன்றாடம் மாற்ற வேண்டும். வியர்வை நாற்றம், அழுக்கு கூடாது. சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும்.

சிலர், வியர்க்கிறதென்று (Fan) மின்சார விசிரியைப்போட்டுக் கொள்ளுவார்கள். அதுவும் கூடாது. வியர்ப்பது நல்லதுதான். அவரவர்களின் தேகநிலையைப்பொறுத்துதான் வியர்க்கும். மெலிந்தவர்களுக்கு அவ்வளவாக வியர்க்காது. கனமானவர்களுக்கு வியர்க்கும். அதற்காக மின்சார விசிரியை திருப்பிவிட்டுக் கொள்ளக் கூடாது. வேண்

டுமானல் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் ஆசனம் செய்யலாம்.

கேள்வி :—எனக்கு வலது மூக்கில் கால் பங்கு சதை வளர்ந்திருக்கிறது. சில சமயங்களில் மூச்சுவிடுவது கஷ்மாயிருக்கிறது. இதை நிவர்த்திக்க சர்வாங்காசனம் செய்தால் போதுமா?

பதில் :—இதற்கு சர்வாங்காசனத்துடன் மத்ஸ்யாசனமும் செய்யவேண்டும். மூச்சுப் பயிற்சியும் மிக்க அவசியம். இரண்டு வாரங்கள் பொறுத்து சிரசாசனத்தையும் துவங்கிச் செய்ய வேண்டும். அடிநாய்ட்ஸ் உள்ள எத்தனையோ பேருக்கு மேற்படி ஆசனங்களைச் செய்து குணமேற்பட்டிருக்கின்றது. ஆனல் மூக்குத்தண்டின் எலும்பே சிலருக்கு வளைந்து இருந்து சதை வளர்ந்ததுபோல் சந்தைத் தடுத்திருக்கும். அவ்வாறு உள்ளவர்களுக்கு ஆசனங்களால் மூக்கெலும்பை நிமிர்த்த முடியாது. சிலருக்கு முதலில் 'டான்ஸில்' உண்டாகி அதனல் 'அடிநாய்ட்ஸூம்' உண்டாவதுண்டு. அவர்களும் மேற்படி ஆசனங்களைச்செய்தால் டான்ஸில், அடிநாய்ட்ஸ் இரண்டும் விலகும்.

கேள்வி : எனக்கு நரம்புகள் மிக பலவீனமாய் இருக்கின்றன. கை நடுங்குகின்றது. எழுத்துக்கள் நன்ருய் எழுத வருவதில்லை? இதற்கு என்ன ஆசனம் செய்யலாம்?

பதில் : வஜ்ராசனம், புஜங்காசனம், சலபாசனம், பஸ்சிமோத்தானைசனம், ஹலாசனம் சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம், ஜானுசிரசாசனம், திரிகோணைசனம் இத்தனையும் நரம்பு பலவீனக்காரர்களுக்கு நல்லவையே. ஆனல் அவரவர்களின் வயது உடல் நிலைக்குத்தக மாறுதல் செய்ய வேண்டியும் இருக்கும். சிலர் தன் நிலைமையைச் சரிவர

உணராமல் இதுவரை வெளிவந்த 18 ஆசனங்களையும், அவ ரவர்களுக்குத்தோன்றிய நேரப்படி செய்து மீண்டும் அதிக பலவீனம் அடைந்தவர்களும் உண்டு. உதாரணமாக ஹலா சனத்தை 10 நிமிடம் - 15 நிமிடமும் செய்கிறார்கள். "புஜங் காசனம் 5 நிமிடம் 3 தடவைகள் செய்கின்றேம்" என்கிறார் கள். சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் ஆகிய இவைமட்டும் தான் அதிக நேரம் செய்யலாமேயன்றி மற்றவையெல்லாம் 3 முதல் 5 தடவை மட்டும், தடவைக்கு ஐந்து முதல் பத்து விநடி வரைதான் செய்யலாம்.

உணவிலும் போதிய கவனம் செலுத்தப்படவேண்டும். முழுத்தவிட்டுடன் கூடிய அரிசியை, கஞ்சிவடிக்காமல் சமைத்து கட்டாயம் சாப்பிடவேண்டும். காய்கறி கீரை களை சத்திழக்காமல் சமைத்து நிறைய சாப்பிட வேண்டும். பால், வெண்ணை, தயிர், மோர் நிறைய சேர்க்க வேண்டும். காபி, டீ, போன்றவைகளை விட்டுவிட வேண்டும். முடிந் தால் பாதாம் பருப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பேரீச் சம் பழம் மிகவும் சிறந்தது. மற்ற பழங்களையும் கூடுமான வரை சேர்க்க வேண்டும். காரட், பீட்ரூட், தக்காளி, வெண்டைக்காய் போன்றவைகளைப் பச்சையாகவே சிறிது சாப்பிட வேண்டும்.

கேள்வி : கல்கியில் வெளியான தங்களின் 'ஆரோக்கிய ரகஸியம்' எனும் கட்டுரைகள் தொகுத்த நூலைப் படித்தேன். சிரசாசன, சர்வாங்காசன நன்மைகளை நன்கு உணர்கின் றேன். ஆனல் எனக்கு இருதயம் பெரிதாகி (Heart-dia late) இன்ஜெக்ஷன்கள் பல எடுத்துக் கொண்டுள்ளேன். அதிகமாக ஓடுதல், கடின சாமான்களைத் தூக்குதல் போன் றவைகளைச் செய்யக் கூடாது என்று டாக்டர் கூறியிருக்கின்

ருர். ஆனாலும் தங்களின் போதனைகளைப் பின்பற்றி ஆசனங்களைப் பழகலாமென்று ஆவலாய் இருக்கிறது. நான் சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் இவைகளைப் பழகலாமா என்பதைத் தெரிவியுங்கள்.

பதில் :—இருதய சம்பந்தமான வியாதிகள் என்றுலே மிக மிக ஜாக்கிரதையாகத்தான் ஆசனத்தைக் கொள்ள வேண்டும். நேரில் இருந்து சிகிச்சை அளிப்பதுதான் சிறந்தது. இம்மாதிரி கேள்வி, பதிலில் தெரிந்து செய்வது சரியல்ல. மற்றும் அவருடைய வயது, எடை, வாழ்க்கை பூராவும் தெரிய வேண்டும். சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் இருதய நோய்களுக்கு எடுத்தது என்றுலும், ஆரம்பத்தில் விபரீதகரணியைத்தான் செய்ய வேண்டும். இவருடைய விலாசம் இவருடைய கடிதத்தில் குறிப்பிடவில்லை. இவர் கடிதம் வந்து மூன்று ஆண்டுகள் ஆகின்றன. வரிசைப்படி பதில் கொடுப்பதில் இப்பொழுதுதான் இவர் கடிதத்திற்கு பதில் கொடுக்க முடிந்தது. விலாசம் இருந்திருந்தால் அதற்கான ஆசன சிகிச்சை வினைத்தாளை அனுப்பி, சிகிச்சையும் அடைந்து இதுவரை குணமாகியும் இருக்கலாம். இனியாவது மற்ற அன்பர்கள் விலாசமுடன் எழுதுவார்களென்று எதிர் பார்க்கிறேன்.

கேள்வி : என் உடம்பைப் பல வியாதிகளிலிருந்து நீக்க நான் பட்ட பாடு கொஞ்சமல்ல. எந்த மருந்தும் உபயோகிக்கப்படவில்லை. ஒருநாள் அதிருஷ்டவசமாக ஆரோக்கிய ரகஸியக் கட்டுரையைக் காண நேர்ந்தது. அதிலிருந்து தொடர்ச்சியாகக் கட்டுரைகளைப் படித்து ஆசனங்களையும் பழகிவந்தேன். இப்பொழுது என் உடலை நல்ல நிலைக்கு கொண்டுவந்துவிட்டேன். உண்மையிலேயே தங்களைப்

போன்ற ஆசன ஆசிரியர்கள் நாட்டில் அதிகம்பேர் இல்லாமைக்கு மிக வருந்துகிறேன். நான் என் வாழ்விலேயே புது வாழ்வளித்த குருவாக தங்களைப் போற்றுகிறேன்.

எனக்கு ஒரு சந்தேகம். அதைத் தீர்த்து வைக்கக் கோருகிறேன். எங்கள் ஊரில் ஒருவர் வீட்டில் கற்கள் விழுகின்றன. எப்படி விழுகிறது? யார் எறிகிறார்கள்? என்பதைக் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை. கற்கள் மாயமாய் வருகின்றன, மாயமாய் மறைகின்றன. இதைச் சிலர் குட்டிச் சாத்தான் வேலை என்றும், பில்லி சூன்யம் என்றும் சொல்லுகின்றார்கள். மற்றும் பேய், பிசாசு இவைகளைப் பற்றிய சந்தேகங்கள் அதிகமாகின்றன. தாங்கள் தயை கூர்ந்து இவைகளைப் பற்றிய உண்மையான அபிப்பிராயத்தை அறிவிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

பதில்: என்னுடைய கட்டுரைகள் படித்து ஆசனம் பழகி குணமடைந்ததற்கு மிக்க சந்தோஷம்.

பின்னால் கேட்டிருக்கும் கேள்வி எனக்கு சம்பந்தமில்லாதது. எனக்கு அதில் பரிச்சயமுமில்லை. ஆசன சம்பந்தமான ஏதாவது சந்தேகங்களுக்குத்தான் இப்பகுதியில் பதில் அளிக்கப்படும். இம்மாதிரி மற்றும் பல அன்பர்கள் பலவிதக் கேள்விகளை கேட்கின்றனர். உதாரணமாக, மருந்திடல் என்பது உண்மையா? ஒரு மனிதனை சூனியம் செய்ய முடியுமா? மூன்றாவது உலகயுத்தம் வருமா? இம்மாதிரி விநோத கேள்விகள் பல வருகின்றன. இவைகளையெல்லாம் எழுதி அவர்களுடைய நேரத்தையும், என் கவனத்தையும் வீணாக்க வேண்டாமென்று கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

ஒரு சில கடிதங்கள்.

ஸ்ரீ யோகாசன ஆசிரியர் அவர்களுக்கு,
வணக்கம்; வாழ்க நூருண்டு!

ஐயா,

தங்கள் ஆரோக்கிய ரகசியக் கட்டுரைகளை கல்கியின் வாயிலாக வாசித்துப் பலனடைந்த பல்லாயிரக்கணக்கான பொதுமக்களில் நானும் ஒருவன். என் உண்மையான, அனுபவபூர்வமான விஷயங்களை பல்வேறு மக்களும் அறிந்து சுகம் பெறவே இக்கடிதம் வரைகின்றேன். ஆகையால் தயவு செய்து இதை பிரசுரம் செய்ய வேண்டுகிறேன்.

"வாலிபர்களே! வாலிபத்தின் மிடுக்கிலே, கெட்ட சகவாசங்களுக்கு ஆளாகி, மேக நோய், டான்ஸில், அடிநாய்ட்ஸ் முதலிய நோய்கள் ஏற்பட்டு, 14 பிராயத்திலிருந்து மனிதக்குரங்காக மாறிவிட்ட எனக்குத் தற்போது வயது 36 ஆகிறது.

நான்கு முறை மூக்கு ஆபரேஷன், ஒரு தடவை தொண்டை ஆபரேஷன் செய்துகூட, எஞ்சிநின்ற மூக்கடைப்போடும், ஆஸ்துமாவோடும் இருபத்திரண்டு ஆண்டுகளாக ஒருமூச்சுக்கூட நன்ருக விடமுடியாமல், ஒரு மணி நேரம்கூட நன்ருகத் தூங்க முடியாமல், குடல் வாய்வு, மூத்திர அடைப்பு, மலக்கட்டு, அடிக்கடி இந்திரிய ஸ்கலிதம், தினசரி இரவு பகல் ஒரு படிக்குமேல் கோழையைத் துப்பிக் கொண்டிருந்தேன். ஊசி மருந்துகள் பல; அதற்கும் மீறினல் ஊமத்தம் புகை; இத்தியாதி வைபவங்களுடன் 95 ராத்தல் எடையுள்ள எலும்புக்கூட்டு நடைப்பிணமாக இவ்வுலகில்

வாழ விரும்பியும், விரும்பாமலும் வாழ்ந்து வந்தேன் என்றல் இப்போது உலகம் நம்புமா ?

"ஏ விஞ்ஞான உலகமே! உன்னாலும் முடிந்ததா ? எனக்கு விமோசனம் உண்டா ?" இப்படி ஏங்கிய நான் பல முறை ஆசனங்களைத் துவக்கிச் சிரத்தையாய்ச் செய்யாமல் விட்டுவிட்டேன். கடைசியில் ஒரு பிரபல இளம் டாக்டர் M. B. B. S. பட்டம் பெற்றவரிடம் சென்றேன். புகையையும், பொடியையும் விட்டுவிட்டு அவர் காட்டிய பயிற்சியை விடாமல் செய்துவந்தேன்.

அன்று 95 ராத்தல் எடையுள்ள நான் இரண்டே வாரங்களில் குணம் கிடைக்கப்பெற்று, நான்கு மாதங்களில் 110 பவுண்டு எடையைக் கொண்ட அகன்ற மார்பும், திரண்ட தோள்களும், முகத்தில் களையும், இரவில் நல்ல தூக்கமும் அடைந்து, பார்ப்பவர்கள் மெச்சப் புத்துயிர் பெற்றேன். மழை, பனி, வெயில் இவைகளுக்கு அஞ்சாது புது மானிடனைகத் தற்போது வாழ்கின்றேன்.

டாக்டர் எனக்குச் சொல்லித் தந்த பயிற்சி புதிது ஒன்றுமில்லை. ஆசன ஆசிரியர் ஸ்ரீ குமாரஸ்வாமி அவர்கள் ஆரோக்கிய ரகஸ்யத்தில் வெளியிட்ட விபரீதகரணி, மூச்சுப் பயிற்சி ஆகியவைகளே !

தினசரி காலையில் வெறும் வயிற்றில் அரை மணி நேரம் விபரீதகரணியும், இரண்டு நிமிஷம் மத்ஸ்யாசனமும், ஐந்து நிமிடம் மூச்சுப் பயிற்சியும் தான் செய்து வந்தேன். ஆனல் முன்புபோல் விட்டு விடாமல் சிரத்தையாய் செய்து வந்தேன்.

பெருமையை யார் வேண்டுமானலும் அடையட்டும். நான் புது மனிதனைக வாழவைத்தது, தங்கள் கட்டுரைகள்

தான் என முழு மனதுடன் நம்புகிறேன். தங்கள் கட்டுரைகள் மூலம் வைத்தியர்களேயே உங்கள் கொள்கையைப் பின்பற்றும்படி செய்துவிட்டீர்கள்.

ஏ! வைத்திய நம்பிக்கையும், புராதன சிகிச்சையில் என்போல் அவநம்பிக்கையும் கொண்ட லட்சோப லட்ச மானிடர்களே! நம்மை காலணு செலவில்லாமல், நோயில்லாமல் வாழ வைப்பது—ஏன்?—தேவனுக்கக் கூடச் செய்ய வல்லது ஆசனப்பயிற்சியே ஆகும். நம்பிக்கையோடு ஆசனப் பயிற்சியைக் கையாண்டு பல்லாண்டு வாழ்வீர்களாக!

இப்படிக்கு
A. P. திருமலைசாமி கவுண்டர்,
அங்கலக்குறிச்சி P. O.
பொள்ளாச்சி தாலூகா,
கோவை ஜில்லா.

குறிப்பு: அன்பருக்கு அளவிற்கு மீறிய உற்சாகம் ஏற்பட்டுவிட்டது. இம்மாதிரி கடிதங்கள் கணக்கற்று வந்து குவிகின்றன. அவருடைய உற்சாகத்தைக் குறைக்காமல் மற்ற அன்பர்களும் அனுபவித்து மகிழட்டும் என்று அப்படியே அவருடைய கடிதத்தைக் கொடுத்திருக்கிறேன். யார் மூலம் அடைந்தாலென்ன? ஆனால், M. B. B. S. பட்டம் பெற்ற டாக்டர்களே நம் புராதனக்கலையாகிய யோகாசனங்களைக் துவங்கிவிட்டார்களென்பதை அறியும் போது என் மனம் மட்டில்லா மகிழ்ச்சியும், பெருமிதமும் அடைகின்றது. நான் கண்ட கனவு இவ்வளவு சீக்கிரமாகப் பலன் கொடுக்க ஆரம்பித்துள்ளதை அறிந்து மனம் பூரிக்கின்றேன். வாழ்க யோகக்கலை! வாழ்க மக்கள் நலன்கள்!!

கேள்வி : உயரமாக வளர, பத்திரிகைகளில் விளம்பர மாகும் மருந்துகள் உண்மையில் பலனளிக்கக் கூடியவை தானு ? இயற்கையன்னையின் கருணையின்றி, செயற்கை யாகவோ, அல்லது மருந்துகளின் உதவியினுலோ வளர்ச் சியை அதிகரித்துக் கொள்ளுவது சாத்தியந்தானு ? இது பலனளிக்கும் என்றுல் எத்தகைய தேக நிலையுள்ளவர் களுக்குப் பயன் தரும் ? இவைகளின்றி தேக வளர்ச்சி அதாவது உயரமற்ற ஒருவர் தேக வளர்ச்சியை அதிகரித்துக் கொள்ள ஏதாவது வழியுண்டா ?

பதில் : கேள்வியின் முற்பகுதியை அம்மாதிரி மருந்து களை விளம்பரப்படுத்துகிறவர்களிடம் கேட்க வேண்டும்.

உயரமாக வளர்வது, பிட்யூடரியின் ஹார்மோனைப் பொருத்திருந்தாலும், அது வம்ச பரம்பரையையும் பொருத்தே இருக்கும். ஆனுல் ஹார்மோன் கலந்த எந்த மருந்துகளாகட்டும், விளம்பரங்களை மட்டும் கண்டு, டாக்டர் களுடைய மேற்பார்வையின்றி உபயோகப்படுத்துவது, அபாயம் என எச்சரிக்கிறேன்.

இம்மாதிரி மருந்துகளின்றி இயற்கை முறையில், அது வும் பதினுறு வயதிலிருந்து இருபது வயதிற்குள் உள்ளவர் கள் மற்ற ஆசனங்களுடன் சிரசாசனமும் செய்து வந்தால், அவரவர்களின் பரம்பரையைவிட இரண்டு, மூன்றங்குலம் மட்டும் உயரமாக வளரமுடியும். அதிகம் எதிர்பார்க்க முடியாது. பொதுவாகவே, வாலிபப் பருவம் நெருங்கும் சமயத்தில் அதாவது பதினென்கு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் கரப்பழக்கதத்தினுலோ, மற்றவைகளினுலோ தங்கள் இந்திரி யத்தை வீணுக்காமல் இருந்தாலே போதும். போதிய வளர்ச்சியை அடைவார்கள். சர்வாங்காசனமும், மத்ஸ்யா

சனமும், சிரசாசனமும் அவர்களுக்குப் போதிய பாதுகாப்பும், துணையும் செய்யும். வளர்ச்சியைத்தரும்.

கேள்வி: சிறு வயதில் நீரிழிவு (Diabetes) நோய் உண்டாகுமா? அதற்கு மருந்து இல்லாமல் ஆசனத்தினால் குணமாக்க முடியுமா? சர்வாங்காசனம் மட்டும் செய்தால் போதுமா அல்லது மற்ற ஆசனங்களையும் செய்ய வேண்டுமா?

பதில்: சிறு வயதில் நீரிழிவு (Diabetes) நோய் உண்டாவதுண்டு. சிறு வயதில் மட்டும் என்ன? சிறு குழந்தைகளுக்குக் கூடத்தான் உண்டாகின்றது. பெற்றோர்களுக்கு இந்த நோய் இருந்து, அவர்களுக்கு குழந்தைகள் பிறக்குமானால், அக்குழந்தைகளுக்கும் இந்நோய் வருகின்றது. பெற்றோர்களுக்குப் பாஸ்கிரயாஸ் எனும் இன்ஸுலினின் உற்பத்தியாகும் உறுப்பு பலவீனமாகி வேலை செய்யாத நிலைமையில் குழந்தைகள் பிறந்தால், அவைகளுக்கும் பலவீனமான பாஸ்கிரியாஸ் அமைந்து விடுகின்றது. சில குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறு வயதிலேயே வெளிக்குத் தெரியும். சிலருக்கு சற்று பெரியவர்களான பிறகு தெரியும். எனவே எப்படியும் அதன் பலவீனம் ஒருநாள் தெரியத்தான் செய்யும்.

இதை ஆசனங்களினாலும், உணவுக்கட்டுப் பாட்டினாலும் மிகசுலபமாய் குணமாக்கமுடியும். ஆனால் நோயாளியின் வயது, பலம், வியாதியின் தன்மை, இவைகளை அனுசரித்து, ஆசனப் பயிற்சிகளுடன் மருந்துகளை உபயோகிப்பதா அல்லது வெறும் ஆசனங்கள் செய்வதா என்பதைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். நிலைமையை அனுசரித்து முதலில் ஆசனங்களுடன் மருந்தும் உபயோகிக்க வேண்டியிருக்கும்.

ஆனால் இதற்கு வெறும் சர்வாங்காசனம் மட்டும் போதாது. புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், மயூராசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம், திரிகோணாசனம் முதல் உட்டியாணா, நௌலி இவைகளெல்லாம் ஏற்ற ஆசனங்கள் தான். வயது, பலம், நோயின் நிலைமை முதலியவைகளை அனுசரித்து சிலவற்றைச் செய்யாமல் விடவேண்டிவரும். ஆகாரப் பத்தியமும் தகுந்தாற்போல் மாறுபடும். வயிற்றில் ஆபரேஷன் செய்திருந்தால் கட்டாயம் ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனைப்படி நடக்கவேண்டும். மற்றவர்களும் அவர்களின் ஆலோசனையை நாடுவது நல்லது.

கேள்வி: ஆசனங்களைச் செய்யும்போது கட்டாயம் கௌபீனம் அணிந்து கொள்ளவேண்டுமென்று சொன்னீர்கள். கௌபீனம் அணியாமல் செய்துவந்த நான், தங்கள் கட்டுரையைப் படித்த பின் கௌபீனம் அணிந்து ஆசனங்கள் செய்தேன். ஆனால் எனக்கு அது என்னவோ விலங்கு போட்டாற்போன்று இருக்கின்றது. கௌபீனம் கட்டாயம் அணிந்துதான் ஆகவேண்டுமா? அப்படியில்லாமல் செய்வதினால் ஏதாவது கெடுதிகள் உண்டாகுமா? கௌபீனம் கட்டிக்கொள்ளத்தான் வேண்டுமென்றால், அதனால் ஏற்படும் கஷ்டத்திற்குப் பரிகாரமென்ன?

பதில்: சலபாசனம், தனுராசனம், மற்றும் சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் முதலியவைகளைச் செய்யும்போது கௌபீனம் இல்லாமல் இருந்தால் நிலைமைகள் மாறுதலடைகின்றன. தவிர தனுராசனம் செய்யும்போது முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் உடலை ஆட்டும்போது விரைகள் நசுங்க ஏதுவாகும். அப்படி நசுங்குவதால் வீக்கமும், வலியும் உண்

டாகி தொந்தரவு ஏற்படும். இம்மாதிரி யெல்லாம் ஏற்படாமல் இருக்கத்தான் கௌபீனம் தரித்துக்கொள்ளவேண்டு மென்பது. கௌபீனம் அணிந்து அதன்மேல் ஜட்டியையோ, அரைக்கால் நிஜாரையோ போட்டுக் கொள்ளலாம். அல்லது கௌபீனத்திற்கு பதில் லங்கோட் உபயோகிக்கலாம்.

சிறு வயதிலிருந்து கௌபீனம் கட்டி வழக்கமிருக்கின்றவர்களுக்கு, ஆசனம் செய்யும்போது, கௌபீனம் இருந்தால் கஷ்டமாய் இருக்காது. அப்படிப் பழக்க மில்லாதவர்களுக்குத்தான் கஷ்டமாய் இருக்கும். கௌபீனம் அணிவது நமது நாட்டுக் கலாசாரமாகும். அதை எப்படியோ இக்காலத்தில் புறக்கணித்து வருகின்றார்கள். அதை மறுபடியும் கடைப் பிடிக்கவேண்டியது நல்லது. அதனால் உடலுக்கும் நன்மை ; மனதிற்கும் நன்மை ; சுத்தத்திற்கும், சுகத்திற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் நன்மை.

ஆசனம் செய்யும்போது கௌபீனம் கட்டிக்கொள்வதினால் உண்டாகும் கஷ்டத்திற்குப் பரிகாரம், இதை விடாமல் மற்றநேரங்களிலும் கட்டிப்பழக்கப்படுத்திக்கொள்வது தான். இதைக் கேட்கும் நண்பர் எந்தவித கஷ்டம் உண்டாகின்றது என்பதை தெரிவித்தால், நேரில் பதில் அளிக்கப்படும்.

கேள்வி : தாங்கள் கல்கியின் மூலமாக யோக ஆசனங்களைப்பற்றி பிரசாரம் செய்ய ஆரம்பித்தது, முதல் தமிழர்கள் உலகில் எங்கெங்கெல்லாம் இருக்கிறார்களோ அங்கெல்லாம் ஆசனப் பிரசாரம் பரவலாய் பரவி, அநேகர் ஆசனங்களைச் செய்துபலநன்மைகளை அடைந்து ஆரோக்கியமடைந்து வருகின்றனர், அதில் நானும் ஒருவன். இவ்

வளவு நன்மைகளை இந்த யோக ஆசனங்களால் அடைய முடியும் என்பதை இத்தனை நாள் அறியாது நமது வாழ் நாளில் பெரும் பகுதியை வீணுகக்கழித்து விட்டோமே என்று பச்சாதாபப்படுகிறேன். ஆயினும் என் போலவே மற்றவர்களும் இருந்துவிடாமல் இருப்பதற்காக இப்பொழு திருந்தே நாம் ஏன் முயற்சி செய்யக்கூடாது? வருங் காலப்பிரஜைகளாகிய குழந்தைகளுக்கு ஏன் இந்த யோகா சனப் பயிற்சியைப் பள்ளிக்கூடங்களிலும், கலாசாலைகளி லும் போதிக்கக்கூடாது. அப்படி போதித்தால் சிறு வயதில் ஏற்பட்ட பழக்கம் பிற்காலத்தில் அவர்களுக்கு அஸ்திவாரமாக அமையுமல்லவா? பள்ளிக்கூடங்களிலும், கலாசாலைகளிலும் அக்கரையெடுத்துச் சொல்லித் தருவார் களானால் பெற்றோர்களுக்கு மிக்க உபகாரமாயும் இருக்கும். குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாய் இருந்தால் சந்தோஷமடைவ துடன், அவர்கள் நோய்களுக்காகச் செலவிடும் பணமும் மிச்சமாகும். ஒரு குடும்பத்தில் ஐந்தாறு குழந்தைகள் இருந்தால் அவர்களுக்கு ஒன்றுக்குப்பின் ஒன்றாக ஏதா வது நோய் வந்து கொண்டே இருக்கின்றது. அதன் காரணமாக வருவாயில் கால் பங்கு, சில சமயம் அரைப் பங்கு கூட செலவாகி, கடனாளியாகவும் ஆகவேண்டியிருக் கின்றது. அப்படியெல்லாம் ஏற்படாமல் இருக்கவேண்டு மானால் இந்த யோக ஆசனங்களைப் பள்ளிக்கூடங்களில் சொல்லித் தந்தால் தான் முடியும். இதற்கு வழியென்ன?

பதில்: அன்பரே! உங்கள் கேள்வி மிக சிரேஷ்ட மானது. இம்மாதிரி கேள்விகளைப் பல பெற்றோர்கள் என் னிடம் நேரில் கேட்டும் இருக்கின்றனர். பள்ளிக்கூடங் களிலும் கலாசாலைகளிலும் இந்த யோகாசனங்கள் மட்டு

மல்ல. மற்றும் நம் நாட்டுப் பயிற்சிகள், விளையாட்டு களாகிய தண்டால், பஸ்கி, கசரத், கர்லா, பாரம் தூக்கல் மற்ற மேல்நாட்டுப் பயிற்சிகள், விளையாட்டுகள் ஆகிய சகலமும் சொல்லித்தரலாம் என்று சட்டமென்னமோ ஏற்க னவே இருக்கின்றது. ஆனால் நடைமுறையில் அதை அனு சரிப்பதுதான் கிடையாது. புட்பால், கிரிக்கட், டென்னிஸ், டேபிள் டென்னிஸ், வாலிபால் முதலிய இம்மாதிரி மேல் நாட்டு விளையாட்டுகளுக்குத்தான் பிரதான்யம் கொடுக்கின் றார்கள். அதன் காரணமாக நம் நாட்டுப் பணத்தை ஏராள மாக வெளி நாட்டுக்கும் அனுப்புகின்றோம். ஒரு காசும் செலவில்லாத யோக ஆசனங்களைச் சொல்லித்தரக்காணோம். அப்படிச் சொல்லித்தர வேண்டுமானால் ஆசிரியர்கள் முத லில் தேவை. இப்பொழுதிருக்கும் தேகப்பயிற்சி ஆசிரியர் களுக்கு ஆசனங்களைப் பற்றி அவ்வளவாகத் தெரியாது. அநேகருக்கு நம்பிக்கையுமில்லை. இந்நிலைமையில் சட்டபூர்வ மாக அரசாங்கம் நடவடிக்கை எடுத்தால்தான் முடியும். இப் பொழுதிருக்கும் ஆசிரியர்களுக்கே, ஆசனம் சொல்லித்தர பயிற்சிபெற்று வரவேண்டும் என்று அரசாங்கம் சட்டமியற் றினால் எப்படியும் யோகாசன நிபுணர்களை அண்டி ஆசனம் கற்றுக்கொள்வார்கள். அல்லது ஆசனத் தேர்வுக்காக நற் சாட்சிப் பத்திரம் பெற்று வந்தால் சம்பளம் அதிகம் தரப் படும் என்றாலும் ஆசிரியர்கள் பயின்று வருவார்கள். இதற் காகச் செலவாகும் ரூபாய், மற்ற விளையாட்டுச் சாமான் கள் வாங்கும் தொகையிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவைகள் எல்லாம் நடைமுறையில் கொண்டுவர வேண்டு மானால் உங்களைப்போன்ற ஆசனப் பயிற்சியாளர் ஆங் காங்கு ஒன்று சேர்ந்து பல மகாநாடுகளை நடத்தி பல தீர்

மானங்களைச் செய்து அனுப்பினால் கவனிப்பார்கள். தட்டினால் தானே திறக்கப்படும்? அழுத குழந்தைக்குத் தானே பால் கிடைக்கும்?

கேள்வி : அறுபது வயதானாலும் ஆசனம் செய்யலாமென்று சொல்லுகிறீர்களே எனக்கு வயது எழுபது ஆகின்றது. நான் ஆசனம் செய்யலாமா?

பதில் : நன்றாய் செய்யலாம். முதலில் சுலபமாய்ச் செய்யக்கூடிய விபரீதகரணியை தலையணை உதவியுடன் ஓரிரு மாதங்கள் செய்யவேண்டும். பின் சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம் செய்ய வேண்டும். அதன் பின் ஓரிரு மாதங்களுக்குப் பின் சிரசாசனமும் செய்யலாம்.

கேள்வி : குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் ஆசனம் பழகாமல் விலக்கக்கூடிய நாள் ஏதாவது உண்டா?

பதில் : ஆசனத்தை வருஷம் முந்நூற்றி அறுபத்தி ஐந்து நாளும்செய்யலாம். எந்த காரணத்தைக் கொண்டும் விலக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஸ்திரீகள் மட்டும் மாத விலக்காய் இருக்கும் நாட்கள் தவிர மற்ற நாட்களிலெல்லாம் செய்யலாம். கர்ப்பஸ்திரீகள் புதிதாய்ப் பழக ஆரம்பிக்கக்கூடாது. வழக்கமாய்ச் செய்துவரும் ஸ்திரீகள் கர்ப்பங்கொண்டால் இரண்டு மூன்று மாதங்கள் வரை செய்யலாம். பிறகு சிலவற்றை விட வேண்டி வரும். அவைகளை 'ஆரோக்கிய ரகசியத்தில் காணலாம்.

கேள்வி : ஆசனத்தைக் காலையில்பழகுவது நல்லதா? மாலையில் பழகுவது நல்லதா?

பதில் : காலையில் பழகுவதுதான் சிலாக்யம். காலையில் பழக நேரமும், சௌகரியமுமில்லாதவர்கள் மாலையில் பழகலாம். காலையில் பழகுபவர்களுக்கு கட்டாயம் வயிறு காலி

யாய்த்தான் இருக்கும். மாலையில் அப்படிச் சொல்ல முடியாது. மாலையில் அல்லது இரவு செய்யப்பிரியப் படுகிறவர்கள், வயிறு காலியாய் இருக்கப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சிற்றுண்டியாய் இருந்தால் நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகும், முழு ஆகாரமாய் இருந்தால் ஆறு மணி நேரத்திற்குப் பிறகே ஆசனம் போடலாம். ஆசனம் செய்த உடனே சாப்பிடக்கூடாது. அரைமணி நேரமானபின் சாப்பிடலாம்.

கேள்வி : எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்த அன்று ஆசனம் செய்யலாமா ?

பதில் : ஆசனம் செய்துவிட்டு அரைமணி நேரம் பின் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் பண்ணலாம். ஆனல் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்து விட்டுப் பிறகு ஆசனம் செய்யக் கூடாது.

உலகில் பல நாட்டினருக்கு எண்ணெய் ஸ்நானம் என்பது தெரியாது. நம்மைப்போல எண்ணெய்தேய்த்து, சிகைக்காய்ப் பொடி தேய்த்துக் குளிப்பதென்பதும் கிடையாது. ஏன்! நம் தேசத்திலேயே வட நாட்டவர்களுக்குப் பழக்கமே இல்லை. அவர்கள் ஆகாரத்திற்கு அது அவசியமில்லை. நமது தென்னுட்டில் தான் அப்பழக்கம். நாம் மிஷின் அரிசியையே சாப்பிடுகிறோம். சத்தில்லா அரிசி ஆகாரம் சருமத்தை அவ்வளவு பளபளப்பாய் வைத்துக்கொள்ளாது. புளியையும் நாம் அதிகமாய் உபயோகிப்பதால் இரத்தம் வரண்டுபோய் சருமம் அவர்களைப்போல இருப்பது இல்லை எண்ணெய் ஸ்நானம் அந்தக் குறைகளை நீக்குகிறது.

கேள்வி : எண்ணெய் ஸ்நானத்திற்கு வெந்நீர் நல்லதா? குளிர்ந்தஜலம் நல்லதா ?

பதில்: சாதாரணமாய் குளிர்ந்த ஜலம் தான் ஆரோக்கியத்திற்கு எடுத்தது. சிறு குழந்தைகள், வயதான கிழவர்கள், பலஹீனமானவர்கள் நோயாளிகள் தவிர மற்றவர்கள் எல்லோரும் குளிர்ந்தஜலத்தில் ஸ்நானம்பண்ணலாம். மழை, பனிக்காலத்தில் கூட குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளிப்பதுதான் நல்லது. அதிகமான குளிர்பிரதேசங்களில் அதாவது 60, 65 டிகிரிக்கு குறைந்த பிரதேசங்களில் வெந்நீரில் குளிப்பது நல்லது. வெந்நீர் உபயோகிப்பவர்களும் சாதாரணமாய் வெதுவெதுப்பான நீரில், அதாவது நமது உடம்பின் சூடளவு சுமார் 98 டிகிரி நீரில் குளிக்கலாம். சுடச்சுட, பொறுக்கப் பொறுக்க உபயோகிக்கக் கூடாது.

கேள்வி: தினமும் தலை முழுக்கு, அதாவது எண்ணெய் தேய்க்காமல் தலையில் ஜலம் கொட்டிக்கொண்டு செய்வது நல்லதா? உடம்பு மட்டும் குளித்தால் போதுமா?

பதில்: இதை அவரவர்கள் சௌகரியம்போல் செய்யலாம். தலைக்குக்கூட சேர்த்துக் குளிப்பதுதான் நல்லது. இது சிலருக்குப் பிடிக்காது. தலைமுடி நிறைய இருப்பவர்களுக்கு கஷ்டமாய் இருக்கும். முக்கியமாய் ஸ்திரீகளுக்குக் கஷ்டமாய் இருக்கும். ஆகவே எப்படியும் அவரவர்கள் சௌகரியப்படி செய்யலாம். ஆனால் வாரத்திற்கு ஒரு தடவையாகிலும், தலை முதல் உடல் பூராவும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது.

கேள்வி: வாசனை எண்ணெய்கள், தைலங்கள் தேய்த்து ஸ்நானம் பண்ணலாமா?

பதில்: இவைகளை சௌகரிய முள்ளவர்களால்தான் பண்ணமுடியும். இந்தக் காலத்தில் இவைகளெல்லாம் சுத்தமான நல்லெண்ணெயிலேயோ அல்லது தேங்காய் எண்

ணெயிலேயோ தயாரிப்பது கிடையாது. அநேகமாய் மினரல் ஆயில் என்று சொல்லும் நிலக்கரியிலிருந்துகிடைக்கும் ஒருவித வாசனையற்ற எண்ணெயைக் கொண்டு தயாரிப்பார்கள். அசல் வாசனையைச் சேர்ப்பதுமில்லை. ரஸாயன முறைகளால் செய்யப்பட்ட பலவித செண்டுகளைக் கலப்பதாலும், சுத்தம் செய்யப்பட்ட ஸ்பிரிட் கலப்பதாலும், வயதைக்காட்டிலும் சீக்கிரமாக முடி நரைத்தும், உதிர்ந்தும் விடுகிறது. நல்லெண்ணெயே அப்பட்டமாகக் கிடைக்காத இந்தக்காலத்தில், இவைகளுக்கெல்லாம் வீணே பணத்தை விரயம் செய்வானேன்? இவைகள் எல்லாம் மண்டையிலுள்ள ஜீவ அணுக்களை நசிக்கச்செய்யும். சுத்தமான நல்லெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய்தான் ஸ்நானத்திற்கோ, தலைக்குத்தடவி வாரிக்கொள்வதற்கோ நல்லது. அப்படி வாசனை வேண்டுமானால், புஷ்பங்களைக்கொண்டு வீட்டில் சௌகரிய முள்ளவர்கள் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

கேள்வி: உடம்பு தேய்த்து ஸ்நானம் பண்ணுவதற்கு சோப்பு நல்லதா?

பதில்: சோப்புகளை எல்லாம் சில வருஷங்களாகத்தான் உபயோகிக்கிறார்கள். அவை வாசனையாய் இருப்பதால் எல்லோரும் விரும்புகின்றனர். அது ஒரு (Fashion) பாஷனாயும் போய்விட்டது. ஆனால் பாசிப்பயிறு மாவு, கடலை மாவின் குணம் இவைகளுக்கு வருமா? வேண்டுமானால் அம்மாவில் சந்தனத் தூளைச் சேர்த்துக் கலந்து வைத்துக்கொண்டு தேய்த்துக் குளித்துப் பாருங்கள். சந்தனசோப்போட்டுதேய்த்துக் குளிப்பதைவிட வாசனையாய் இருக்கும். நலங்கு சாமான் பொடியைச் சேர்த்து கலந்

தும் உபயோகிக்கலாம். மெல்லிய சருமத்திற்கு இவைக ளெல்லாம் மிக எடுத்தது.

சோப்பில் காஸ்டிக் சோடா சேருகிறது. காஸ்டிக் சோடா அழுக்கை எடுத்தாலும், அது நாளடைவில் சரு மத்தை உலரச்செய்து, மயிர்க்கால்களைச் சுருங்கச் செய்யும். காஸ்டிக் சோடா ஜலத்தை சுருமத்தில் எங்கேயாவது ஒரு இடத்தில் ஒரு சொட்டு வைத்துப்பாருங்கள்! அந்த இடத்தி லுள்ள சதையை தின்றுவிடும். அப்பேர்ப்பட்ட வஸ்துவை பலவித எண்ணைகளுடன் சேர்த்துச் செய்வதால் அதன் வேகம் குறைகிறது. அது துணிகளை வெளுக்கவும் மற்ற உபயோகத்திற்கும் நல்லதே தவிர மிருதுவான சருமத்திற்கு ஏற்றதல்ல. சிலர் தலைக்குக் கூட அவைகளைப்போட்டுத் தேய்க்கிறார்கள். சீக்கிரம் மயிர் நரைப்பதற்குக் காரணம் வேறு தேடவேண்டியதில்லை.

வியாபார நிமித்தம் அவைகளில் கூட சுத்த எண்ணெய் கலப்பதில்லை. கொழுப்புகள் கலக்கிறார்கள். சில சோப்பு களை உபயோகித்தால் சுகந்த மணத்திற்குப் பதில் லேசாய் ஒருவித கொழுப்புநாற்றம் உண்டாகி விடுவதை அறியலாம்.

குளிர்காலத்தில் சோப்பை உபயோகிப்பதனால் இன் னமும் சருமம் வரண்டு அங்கங்கு வெளுப்புத்தட்டி, மரமரப் பாய்ப் போய் விடுகிறது. அதை மறைக்க கிரீம்கள், ஸ்நோக்கள், பவுடர்கள் வேறு உபயோகிக்கிறார்கள். இயற் கைத் தோற்றத்தைக் காண முடியவில்லை. எல்லாம் வேஷ மாய்விட்டது. ஆசனங்களைப் பழகி, ஆரோக்கியவழியைக் கடைப்பிடித்து, இயற்கைப்படி வாழுபவர்களுக்கு இவை களெல்லாம் தேவையில்லை. ஆரோக்கிய தேஜஸ் முகத்தில் தாண்டவமாடும்.

கேள்வி : யோகாசனங்களைச் சில நாட்களுக்குச் செய்த பின் விட்டு விட்டால், பல நோய்கள் வரும் என்று கேள்விப் பட்டிருக்கிறேன். அது உண்மையானால், நோய் வராமல் தடுப்பதற்கு எவ்வளவு காலம் செய்ய வேண்டும்?

பதில் : யோகாசனங்கள் செய்தால் நோய்கள் இருந்தால் போகுமே தவிர வராது. ஏதோ ஆகாரக் கோளாறினால் வரலாம்; நடத்தையினால் வரலாம். ஆசனம் பழகாதவர்களுக்கும் நோய்கள் வருகிறதல்லவா?

ஆகாரமும், நித்திரையும் எப்படி ஒரு மனிதனுக்கு கட்டாயம் வேண்டுமோ அதைப் போல தேகப்பயிற்சியும் கட்டாயம் வேண்டும். சில நாட்கள் மட்டும் செய்து விட்டால், நிதி சேர்த்து விடுவதைப் போல் ஆரோக்யம் சேர்ந்து விடும். அதிலிருந்து அவ்வப்போது எடுத்து செலவழிக்கலாம் என்பது கிடையாது. செலவழிக்க, செலவழிக்கக் குறையத்தானே செய்யும்! ஆகையால் தினசரி தேகப் பயிற்சி செய்யத்தான் வேண்டும். ஆசனம் செய்து, விட்டு விட்டால் நோய்கள் வரும் என்பது, ஆசனத்தின் மேல் போடும் வீண் பழி ஆகும். செய்யாதவர்களுக்கு நோய்கள் வருவது சகஜம்தானே. ஆகையால் எப்பொழுதும் செய்ய வேண்டியதே.

கேள்வி : யோகாசனங்கள் மூலமாக யூஜென் சாண்டோவைப் போல் பெரிய மனிதனாகவும், மிக்க பலசாலியாகவும் வரலாமா? வர முடியுமானால் அதற்குத் தேவையான சில ஆசனங்களை எடுத்துக் கூறுங்கள்?

பதில் : ஆசனம் பழகுவதால் யூஜென் சாண்டோவைப்போல் பெரிய மனிதனாகவும், மிகப் பலசாலியாகவும் ஆக முடியாது. ஆனால் அந்த சாண்டோவை விட ஆரோக்

யமாக வாழ முடியும். சாதாரண மனிதனைவிட பலசாலி யாய் இருக்க முடியும்.

பலம் அவசியமா? ஆரோக்கியம் அவசியமா என்று பார்த்தால் இரண்டும் அவசியம்தான். அது சுலபமாக யோக ஆசனங்கள் பழகுவதில் கிட்டும். ஆனால் சாண்டோக்களைப் போல், மற்றவர்கள் பிரமிக்கும்படி யானையைத் தாங்கவும், சங்கிலியை அறுக்கவும் எல்லோரும் பழகிக்கொள்ளவேண்டு மென்ற அவசியமும் கிடையாது. அது முடியாததுங்கூட. அதற்கென்று தனியாய் வெகு புஷ்டியான ஆகாரங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். அவர்களின் ஆகாரங்களைச் சற்று ஆராய்ந்து பாருங்கள். பால், பாதம், மாமிசம் மற்றும் புஷ்டி தரக்கூடிய ஆகாரங்களை அபரிமிதமாய்ச் சாப்பிடு வார்கள். அவர்கள் செய்யும் தண்டால், பஸ்கி, படைக், ஸ்பிரிங், செஸ்ட்டெவலெப்பர், பாரம் தூக்கல், குஸ்தி, குத்துச்சண்டை முதலியவைகளில், அந்த ஆகாரங்கள் ஜீர ணம் ஆகிவிடும். அம்மாதிரி அப்பியாசங்களை செய்பவர்கள் கட்டாயம் அந்த ஆகாரத்தை உட்கொண்டால்தான்நல்லது.

ஆனால், எல்லோராலும் அப்படிச் செய்யமுடியுமா? ஏழைகளால் அந்த ஆகாரங்கள் சாப்பிடமுடியுமா? சிலரால் தான் முடியும். அதுவும் வாலிபர்களால்தான் முடியும். மற்ற வயதினர்கள் செய்யமுடியாது. பெண்களுக்கு இவைகளைச் செய்யச்சொல்லி, யாராவது சிபார்சுசெய்வார் களா என்பது நம்பமுடியவில்லை. யாராவது ஓரிரு பெண் கள் துணிந்து செய்யலாம்.

அப்படியும் அந்தப் பயிற்சிகளை செய்பவர்களுக்கு, நோய்களைத் தடுக்கும் குணம் இருக்கிறதா என்றால், கிடையாது.

உதாரணமாக காலஞ்சென்ற ஸ்ரீ ராமமூர்த்தி சாண்டோவை எடுத்துக்கொள்வோம். அவர் நம் நாட்டிற்கே பெருமை அளித்தவர். அவரைப்போன்ற உடல் கட்டு யாருக்கும் கிடையாது. இன்றெல்லாம் அவர் உடல் அழகைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கலாம் போல் தோன்றும் உடல்கட்டு, சதைக்கட்டு என்றால் இப்படியல்லவா இருக்க வேண்டும்! நாமும் இதைப்போல் ஏன் ஆகக்கூடாது என்று ஆவல் உண்டாகும். இரண்டு மோட்டார்களை, இரண்டு பக்கம் ஸ்டார்ட்செய்து விட்டு விட்டால், அவைகளை இரண்டு கைகளால் அப்படியே நகராமல் பிடித்துக் கொள்வார். ஒரு அங்குலம் கூட நகரவிடமாட்டார். அவ்வளவு பலம் கொண்டவர். ஆனால் அவர் "டயாபெடிஸ்"ல் இறந்து விட்டார் என்றால் ஆச்சரியமாக இல்லையா? தெருவில் நடக்கும்போது, ஒரு ஆணி காலில் பொத்துக் கொண்டது. சிறுநீரில் சர்க்கரை இருந்ததால், அப்புண் ஆறவில்லை. அந்த நோயினாலேயே அவர் 52 வயதில் காலமாய் விட்டார்.

சிறு நீரில் சர்க்கரை எப்படி வந்தது? அவ்வளவு பலசாலிக்கு, சர்க்கரையை ஜீரணிக்கும் சக்தியில்லாமல் போய்விடுமா? ஏன் என்றால் அவர்கள் செய்யும் பயிற்சி, சாப்பிடும் உணவு, நடவடிக்கை முதலியவைகளில் அம்மாதிரி ஆகிவிடுகிறது. அந்தப் பயிற்சிகளானது வெளிப் பார்வைக்கு அழகாய்த் தோன்றும்படி சதைக் கட்டுகளை எழுப்பிவிடுகிறது. வியாதியை எதிர்க்கும்சக்தி கிடையாது. ஏதோ சிலருக்கு இருக்கலாம். ஆனால் முக்கால்வாசிப் பேர்களுக்குக் கிடையாது. ஒரு நாள் மலேரியா ஜுரத்திற்கு இவர்கள் பலம், சதை ஈடு கொடுக்காது. சதைகள்

நரம்புகள் தளர்ந்துவிடும். பிறகு அவர்களைப் பலப் பரீட்சைக்கு ஆஜராகச்சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம். குறைந்தது இழந்த பலத்தைப் பெறுவதற்கு ஆறுமாதங்களாவது ஆகும்.

காரணம், அவர்கள் பயிற்சிகளில் அபூர்வ ரஸக் கோளங்களுக்கு (Glands) பயிற்சியில்லாமல் இருப்பதே ஆகும்.

உலகத்தையே வென்றுவிடவேண்டும் என்றுகிளம்பின மகா அலெக்ஸாண்டரின் கதி என்ன ஆயிற்று? மலேரியா ஜுரத்தில் தன் 30-வது வயதில் மாண்டார். அநேக யுத்த களங்களில் வென்று ஜெயக்கொடியை நாட்டியவீரனுக்கும் கொசுக்கடிக்கு தாக்கு கொடுக்கும் சக்தி உடலில் இல்லாமல் போய்விட்டது. மகா அலெக்ஸாண்டரை வெல்ல பெரிய பெரிய ராஜ்யங்களால் முடியவில்லை. கொசுக்கள் வென்றுவிட்டன. மலேரியா கிருமிகள் அவருடைய ரத்தக் கிருமிகளை அழித்து வெற்றிகொண்டுவிட்டன.

எவ்வளவு பலம் இருந்தும் யாது பயன்? வியாதிகளை எதிர்த்துப் போராடக்கூடிய சக்தி இருக்கவேண்டும். அது பூரணமாய் யோக ஆசனங்களில்தான் அமைந்திருக்கின்றது. அபூர்வ ரஸகோளங்களை ஆசனங்களின் மூலமாய்த்தான் ஆளமுடியும். அந்தக் கோளங்களின் ஹார்மோன்களால் தான் வியாதியெனும் விரோதியை எதிர்த்து வெற்றிகரமாக வாழமுடியும்.

"அப்படியானால் அந்தப் பயிற்சிகள் எல்லாம் வேண்டாம் என்று சொல்லி விடுவீர்கள்போல் இருக்கிறது. சாண்டோக்கள் வேண்டாமா? வீரர்கள் வேண்டாமா?" பலசாலிகள் வேண்டாமா?" என்று பல எதிர்ப்புகள் கிளம்பலாம்.

அவசியம் வேண்டியதுதான். வாலிபர்கள், அப் பயிற்சிகளை அவசியம் கட்டாயம் பழக வேண்டியதுதான். வாலிப காலத்தில் அழகாய் உடற் கட்டுடன் இருக்க வேண்டாம் என்று யாராவது சொல்லுவார்களா? ஆனல் அப் பயிற்சிகளை செய்பவர்கள், அத்துடன் ஆசனங்களையும் கூட பழக வேண்டும். ஆனல் **இரண்டும் கலந்து ஒரே காலத்தில் செய்யக் கூடாது.** ஒன்று காலையில் செய்தால், மாலையில் மற்றொரு பயிற்சியை வைத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது ஒரு நாள் ஆசனமும், ஒரு நாள் மற்ற பயிற்சிகளும் செய்யலாம்.

மற்ற பயிற்சிகளுடன் ஆசனமும் பழகினல்தான் மிக பலத்துடன், நோய்களையும் தடுக்கும் சக்தி உண்டாகும். வேண்டாத சில குணங்கள் உண்டாகாது. வாழ்க்கையை செம்மையுற நடத்த முடியும். யோகமார்க்கம் இல்லாத வெறும் பயிற்சிகளினல் மட்டும் பயனில்லை. இந்திரியங்களை அடக்கி ஆளும் சக்தி வேண்டாமா?

கேள்வி: வயதானவர்களுக்கும், வயிறு பெருத்தவர்களுக்கும் தூக்கத்தில் குறட்டை வருகின்றது. இளம் வாலிபர்களில் சிலருக்கும் இம்மாதிரி உண்டாகின்றது. இரவில் இவர்களால் மற்றவர்களுக்கு ஏற்படும் சங்கடம் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. மற்றவர்களின் தூக்கம் கூட கெட்டு விடுகின்றது. சில சமயம் கோபம் கோபமாக வரும். உலகை மறந்து ஆனந்தமாய் குறட்டை விட்டுக்கொண்டு தூங்குகிறவர்களை தூக்கத்தில் நாம் என்ன செய்யமுடியும்? இது எதனல் உண்டாகின்றது? இதைப் போக்குவதுஎப்படி?

பதில்: இது ஒரு பெரிய பிரச்னையே. ஆனல் அவர்களாகப் பார்த்து நாம் குறட்டை விடுவதை நிறுத்திக்

கொள்ளவேண்டும் என்று மனது வைத்து தங்களை சீர்திருத் திக்கொண்டால் தான் முடியும். மற்றவர்கள் என்னதான் முயன்றாலும் முடியாது. அவர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்ல லாம். அவ்வளவே தவிர குறட்டையானது வேண்டு மென்று விடுவதுமல்ல. அது தூக்கத்தில் தன்னை அறியாம லேயே தன் உடலின் சீர்கேட்டைப் பறைசாற்றுகின்றது. குறட்டை பல காரணங்களால் உண்டாகும். வயதான வர்களுக்கு உடல் தளர்ச்சியால் உண்டாகும். குரல் வளை யிலுள்ள சவ்வு அழன்று போவதாலும் உண்டாகும். பொதுவாய் வாயினுல் சுவாசம் விடுவதால் குறட்டை உண் டாகின்றது என்றாலும், வாயைமூடிக்கொண்டும் குறட்டை விடும் பேர்வழிகளும் உண்டு. அவர்களுக்குக் குரலிலுள்ள சவ்வுகள் அழன்று இருப்பதே காரணமாகும். மற்றும் அமித ஆகாரத்தினுலும் உண்டாகும்.

முதலில் வாயினுல் சுவாசம் விடும் பழக்கத்தைக் கண் டிப்பாய் நிறுத்திவிடவேண்டும். சிலர் ஒரு சிறு காரியம் செய்தாலும் வாயினுல் சுவாசிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்கள். சிலர் வழக்கமாகவே வாயைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டே இருப்பார்கள். அவர்கள் வாயினுல் சுவாசிப்பது அவர் களுக்கே தெரியாது. சிலருக்குப் பற்களின் அமைப்பினுல் வாயை அவர்களாக மூடினுலன்றி, வாய் திறந்தே இருக்கும். இவர்களெல்லாம் அடிக்கடி கவனம் வைத்து வாயை இறுக மூடியே இருக்கப் பழகவேண்டும். நாடி சுத்தியைப் போன்ற மூச்சுப் பயிற்சிகள் இவர்களுக்குத் துணைசெய்யும். ஒரு நாளைக்குப் பல தடவைகள் செய்து வந்தால் மூக்கிலேயே சுவாசம் போகும் வழக்கம் ஏற் படும்.

இரண்டாவது உணவில் ஒழுக்கம் வேண்டும். மனிதக் குடல்களுக்குத் தகுந்த ஆகாரங்கள் மிதமாய் உண்ண வேண்டும். அதிலும் இரவில் வயிறு புடைக்க உண்ணக் கூடாது. படுக்குமுன் இரண்டு மூன்று மணிநேரத் திற்கு முன்னமே ஆகாரத்தை முடித்துக்கொண்டுவிட வேண்டும்.

மூன்ருவதாக படுக்கும்போது தலையணை விஷயத்தில் கவனம் செலுத்தவேண்டும். தலையணை தலைக்கு மாத்திரம் தான் அணைப்பாக இருக்கவேண்டுமே அல்லாது கழுத் திற்கோ புஜத்திற்கோ, அணையாக உபயோகிக்கக் கூடாது. சிலர் தலையணையை கழுத்தணையாகவும், தோள் அணையாகவும் உபயோகப் படுத்துவதினுல்தான் குறட்டை, டான்சில் (அடிநாயிட்ஸ்), மூக்கில் சதை வளர்தல் முதலிய வைகள் உண்டாகின்றன. தலையணைக்கு மேல், கழுத்தும், புஜமும் ஏறும்போது, தூக்கத்தில் வாய் நம்மை அறியாமல் திறந்து விடுகின்றது. அதனுலும் குறட்டை உண்டாகும். ஆகையால் தலைக்கு மட்டும் தலையணை உபயோகித்து நன்கு வாயை மூடித் தூங்கவேண்டும். வாய்க்குப் பிளாஸ்திரித் துணி ஒட்டியும் படுக்கலாம்.

கேள்வி: மூலக்கொதிப்பு அடங்கி, தாதுபுஷ்டி உண் டாக என்னென்ன ஆசனம் செய்யவேண்டும்.

பதில்: இதற்குப் புஜங்காசனம் 3 தடவை, பஸ்சி மோத்தாஞசனம் 3 தடவை, சர்வாங்காசனம் 20 நிமிஷம், மத்ஸ்யாசனம் 5 நிமிஷம், சிரசாசனம் 15 அல்லது 20 நிமி ஷம், யோகமுத்திரா 3 தடவை, 'உட்டியாஞ,' நௌலி, சாந்தி ஆசனம், நாடிசுத்தி, தியானம் முதலியவைகளைச் செய்யவேண்டும். ஒரு தடவை என்பது ஆசன நிலைக்கு

வந்த பின் ஐந்து அல்லது ஏழு எண்ணும் வரைக்கும் இருப்பதாகும். சிலர் நிமிஷக்கணக்கில் அவ்வாறே இருக்கின்றனர். அது தவறு. சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம் இவைகள் தான் அதிக நேரம் செய்யலாம். இவைகளும் முதன்முதலில் ஒரு நிமிஷமாக ஆரம்பித்து, வாரந்தோறும் ஒவ்வொரு நிமிஷமாக அதிகமாக்கி வந்து, பின் வேண்டிய நேரம் செய்யவேண்டும். சிரசாசனம் முதல் வாரத்திலேயே ஆரம்பித்துவிடக் கூடாது. இரண்டாவது மூன்றாவது வாரத்தில் ஆரம்பிக்கலாம்.

மூல உபத்திரவத்திற்கு உணவுப்பத்தியம் மிக முக்கியமானது. மூல உபத்திரவமுள்ளவர்கள் அறவே காரம் சேர்க்கக்கூடாது. பொதுவாய் முழுத்தவிட்டுடன் அரிசி கஞ்சி வடிக்காத சாதம், நிறைய காய்கறி, கீரைவகைகள் சாப்பிடவேண்டும். வெண்ணெ, பால், தயிர், மோர் இளநீர் எலுமிச்சை பானகம் முதலியவை நல்லது. காபி, டீ, கொகோ, புகையிலை சம்பந்தமான எந்த வஸ்துவும் கூடாது. புளிக்கு பதில் எலுமிச்சம் பழம் சமையலுக்கு உபயோகிக்கலாம். தாதுபுஷ்டிக்கு, இவைகளுடன் கூட நிறைய பாலும், பழமும், பாதாம் பருப்பும், கொட்டைப் பருப்பு வகைகளும் உபயோகிப்பதுடன் கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ வேண்டும்.

கேள்வி: 'நல்வழி' எனும் ஆரோக்கிய போதனைப் பத்திரிகையில் கேள்வி, பதில் பகுதியில் கீழ் வருமாறு வந்திருந்தது:—

"கேள்வி: ஆசனப் பயிற்சியால் தீங்கெதுவும் விளையுமா? வேறு நல்ல பயிற்சிகள் எதுவும் இருக்கிறதா? எருமைப்பால் சாப்பிடுவதால் இருதயத்திற்கும் பாதகம் விளை

யுமா? எனக்கு ஆஸ்துமா உண்டு. ஆறுமாதகாலமாய் நெஞ்சுவலி வருகிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பதில்: ஆசனப் பயிற்சிகளை இன்னமும் சாஸ்திர ரீதியில் ஆராயவில்லை. ஆதலால் அவைகளை விட்டுச்சாதாரண உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதையே நாம் சிபார்சு செய்கிறோம். எருமைப் பாலால் எவ்வித கெடுதலும் உண்டாகாது. டாக்டரிடம் சுவாசப் பையைச் சோதித்துக் கொள்ளவும்."

இதைப் படித்ததும் எனக்கு மனம் மிக வருந்தியது. இதைப்போல பல அன்பர்களின் மனமும் வருத்த மடைந்திருக்கும். ஆசனங்களின்மேல் ஒரு நம்பிக்கை பிறந்து, அவைகளைப் பல்லாயிரக் கணக்கான மக்கள் செய்து பலவித நன்மைகளை அடைந்துவரும் இந்த நாட்களில், மேற்படி செய்தியை எவ்வளவு பொறுப்பற்ற முறையில் பிரசுரித்திருக்கின்றார்கள் என்று நினைக்கும்போது மனம் வருந்தத்தான் செய்கின்றது. இச்செய்தி ஆரம்ப சாதகர்களுக்கும், ஆசனம் செய்யவேண்டுமென்ற ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கும் ஒரு பெரும் சந்தேகத்தைக் கிளப்பி, அவர்களின் ஆர்வத்தைக் குறைத்து விடுமோ என்று அஞ்சுகின்றேன். இதற்குத் தக்க பதில் அளித்து என்போன்ற ஆசனப் பிரியர்களை ஊக்குவிக்கும்படியாகக் கேட்டுக்கொள்ளுகின்றேன். தாங்கள் கல்கியில் எழுதிவரும் ஆசனப் பயிற்சிகளைச்செய்து, நன்மையடைந்து வரும் ஆயிரக்கணக்கான அதிர்ஷ்டசாலிகளில் நானும் ஒருவன் என்பதையும் தெரியப்படுத்திக் கொள்ளுகின்றேன்.

பதில்: அன்பரின் ஆர்வத்தை வரவேற்கின்றேன். 'நல்வழி' பல ஆண்டுகளாக மிகச் சிறந்த முறையில் நடக்

கும் ஆரோக்கிய, கிருஸ்தவ மதப் பிரசாரப் பத்திரிகையா கும். அதில் மிகச் சிறந்த அறிவாளிகளின் கட்டுரைக ளெல்லாம் வருகின்றன. அதில் 'கேள்வியும்—பதிலும்' எனும் பகுதியை எழுதுபவர் ஒரு அமெரிக்க டாக்டர் என்று தெரிகின்றது. அவருக்கு நம் நாட்டுக் கலையைப் பற்றியோ, யோக ஆசனங்களைப் பற்றியோ அவ்வளவாகத் தெரிந்திருக்காது என்றும் நினைக்கின்றேன். நமது நாட்டி லேயே ஸ்வாமி ஸ்ரீ குவலயானந்தா அவர்கள் 'விஞ்ஞான ரீதியாக, ஒவ்வொரு ஆசனங்கள் செய்யும்போது உடலில் என்ன மாறுதல் ஏற்படுகின்றது. ஆசனங்களால் எப்படி நோய்களைத் தீர்க்கமுடியும்' என்பதை ஆராய்ச்சி செய்து "யோகமிமாம்சா" என்ற அவருடைய சொந்தப்பத்திரிகை யில் வெளியிட்டுள்ளார். இதை அவர் அறியார் என்று அவர் பதிலில் இருந்தே தெரிகின்றது. அவருக்குத் தெரியாத விஷயத்தைப் பற்றி இவ்வளவு முடிவான பதிலைக் கொடுத்தி ருக்கக்கூடாது. ஆனல் அப் பத்திரிகை இதழ்கள் பலவற் றில் மயூராசனம், மத்ஸ்யேந்திராசனம் முதலிய ஆசனப் படங்களும் வெளிவந்திருக்கின்றன. பெயரைச் சொல்லாம லேயே ஒரு இதழில் "தலையும், புஜமும் கீழே இருக்க, உடலை யும், காலையும் உயர்த்தி வைத்தல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது" என்று சிபார்சு செய்கின்றது. இது சர்வாங் காசனம்தான் என்பது தெரியாது போலும்! பெயர் சொல்லாவிட்டாலும் இப்படி செய்வது மட்டும் சாஸ்திர சம்பந்தமாய் ஆராய்ந்து முடிவுசெய்தது என்று ஒப்புக் கொள்வதாகின்றது. எனவே மற்றவைகளைப்பற்றி ஆசன அன்பர்களுக்குச் சந்தேகம் வேண்டாம். தைரியமாகச் செய்யலாம். சுகாதாரத்திற்குப் புறம்பான வழக்கங்கள்

இல்லாதவர்கள் எதற்கும் பயப்படவேண்டிய அவசிய மில்லை. ஆஸ்துமாவையும், மற்றும் பல நோய்களையும் ஆச னங்களால் போக்கிக்கொள்ள முடியும்.

கேள்வி :—எனக்கு மலேரியாக் கட்டி வந்து இப் பொழுது இடது பாகம் முழுதும் பரவி விட்டது. இது கரைவதற்கு ஆசன மேதாவது உண்டா ?

பதில் :—உண்டு. முதல் வாரம் புஜங்காசனம் 3 தடவை, சலபாசனம் 3 தடவை, பஸ்சிமோத்தாசனம் 3 தடவை, சர்வாங்காசனம் 1 நிமிஷம் வீதம் 3 தடவை, மத்ஸ்யாசனம் 1 நிமிஷம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் 3 தடவை, திரிகோணாசனம் 3 தடவை, ஜானுசீர்ஷாசனம் 3 தடவை, சாந்தி ஆசனம் 5 நிமிஷம், நாடிசுத்தி 11 தடவை செய்யவேண்டும். சர்வாங்காசனம் மட்டும் வாரத்திற்கு 1 நிமிஷம் வீதம் அதிகரித்து வந்து 7 நிமிஷம் வீதம் 3 தடவை செய்யலாம். 5-வது வாரத்தில் சிரசாசனம் 1 நிமிஷம் ஆரம்பித்து நாளடைவில் 7 நிமிஷம் 3 தடவை செய்ய வேண்டும். சிரசாசனத்தை மத்ஸ்யாசனம் செய்த பின் செய்து, பிறகு மேற்கொண்டு செய்யவேண்டியதை செய்யலாம். நாடிசுத்தி 21 தடவைகள் செய்யலாம்.

பத்தியம் : உணவில் தினசரி கீரை அவசியம் சேர்க்க வேண்டும். மஞ்சள் கருசலாங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி, அரைக்கீரை, வசலை, காசினிக்கீரை, முருங்கை, அகத்தி இவைகளை மாறி, மாறி உபயோகிக்கலாம். காய்கறி அதா வது தக்காளி, காரட் போன்றவைகளின் சூப் நல்லது. பால் சேர்க்கலாம். பழங்கள், பழரசம் தாராளமாய்ச் சேர்க்க வேண்டும். காரம் குறைக்க வேண்டும். புளிக்கு பதில் எலுமிச்சை நல்லது. முழுத் தவிட்டுடன் அரிசி,

கஞ்சி வடிக்காமல் சிறிதும், மற்ற காய்கறி, கீரை வகைகள் அதிகம் சேர்க்கலாம். மோர் நல்லது. காபியை சிறிது சிறிதாகக் குறைத்து வந்து நிறுத்தி விடவும். எண்ணெயில் சுட்ட பலகாரங்கள் கூடாது. ஆவியில் வெந்தது நல்லது. 6 மாதத்தில் கட்டி கரைந்து விடும். சிலருக்கு 3 மாதத்தில் கூட சுகமாய்விடும்.

கேள்வி :—கல்கியில் ஆரோக்கிய ரகஸ்யக் கட்டுரைகளைப் படித்து, அதன்படி ஆசனம் செய்து, பல குறைகள் நீங்கி சுகமடைந்த பல்லாயிரக் கணக்கானவர்களில் நானும் ஒருவன் என்பதை மிக நன்றியுடன் தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றேன். எனக்கு தற்சமயம் ஒரு வேலை கிடைத்தது. செய்து வருகின்றேன். அது மாதம் 25 நாட்களும் வெளியூர்களில் சுற்றும் வேலை. தவிட்டுடன் கூடிய அரிசியை சமைத்துச் சாப்பிட்டு வழக்கமாகிவிட்ட எனக்கு தவிட்டை நீக்கிய முத்துப்போன்ற பாலிஷ் அரிசிச் சாதம் என் கண்களுக்கு விஷத்திலும் கொடியதாகத் தென்படுகின்றது. இதை இந்த 25 நாளும் சாப்பிடுவது எப்படி என்பதே எனக்கு ஒரே கவலையாய் போய்விட்டது. இந்தச் சத்தில்லா ஓட்டல் சாப்பாட்டைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு நான் ஆசனம் செய்யலாமா? நான் சர்வாங்காசனம் 5 நிமிஷம், மத்ஸ்யாசனம் $1\frac{1}{4}$ நிமிஷம், சிரசாசனம் 5 நிமிஷம், யோக முத்ரா 6 தடவை அப்யாசிக்கின்றேன். இதை இப்படியே தொடரலாமா? வேறு ஏதாவது மாறுதல் செய்ய வேண்டுமா? தயவு செய்து விளக்கும்படியாகக் கோருகின்றேன்.

பதில் :—நீங்கள் ஆசனங்கள் செய்து உங்கள் குறையை நீக்கிக் கொண்டதற்கு சந்தோஷமடைகின்றேன். வேலை கிடைத்தது அதனினும் சந்தோஷம். ஆனல் வெளி

யூர்களில் சுற்றும்போது வீட்டு சௌகரியம் கிடைக்காது தான். இம்மாதிரி அநேகர் இருக்கின்றார்கள். அவர் களுக்கெல்லாம் இதே கஷ்டம்தான். அதற்கும் ஒரு மாற் றம் செய்து கொள்ளலாம். வீட்டில் வெல்லப் பாகு செய்து அதில் சுத்தமான தவிட்டைப் போட்டுக் கலக்கி, சுண்டைக்காய் அளவு சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து டப்பியில் போட்டு கைவசம் கொண்டு சென்றால், வெளியூர் களில் இம்மாதிரி பாலிஷ் அரிசி சாப்பிட நேரிடும்போது சாப்பாட்டிற்கு பின்பு ஒன்று அல்லது இரண்டு தவிட்டுக் கோலிகளை வாயில் போட்டு சாப்பிடலாம். ருசியாகவும் இருக்கும். இம்மாதிரி செய்து குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்க லாம். ஆரோக்கியத்திற்கு ஆரோக்கியம். ஒரு தின்பண்ட மும் ஆச்சு. இதை முன்காலத்துப் பாட்டிமார்கள் முக்கிய மாய் கருப்ப ஸ்திரீகளுக்குக் கொடுப்பார்கள். இப் பொழுதுதான் Vittamin B Complex, Vittamin B Elixer போன்ற மற்றும் பல தவிட்டுச் சத்துள்ள மருந்துகள் ஏராளமாக ஏற்பட்டுவிட்டன. இம்மாதிரி செய்து தவிட்டுக்குறையை நீக்கினல் யாதொரு கஷ்டமும் நேரிடாது.

ஆனல், நீங்கள் செய்யும் ஆசனம் மிகக் குறைந்த அளவேயாகும். அத்துடன் புஜங்காசனம் 3 தடவை, பஸ்சிமோத்தாஞசனம் 3 தடவை, சர்வாங்காசனம் 5 நிமி ஷம் வீதம் 3 தடவை, மத்ஸ்யாசனம் 2 நிமிஷம் 2 தடவை, சிரசாசனம் 5 நிமிஷம் 3 தடவை, யோகமுத்ரா 3 தடவை, சாந்தி ஆசனம் 7 நிமிஷம், நாடிசுத்தி 21 தடவை வரை செய்யலாம்.

கேள்வி:—நான் மெலிந்திருக்கின்றேன். முட்டை, பால் நிறைய சாப்பிட்டும் கனக்கவில்லை. நான் கனக்க வேறு என்ன சாப்பிடலாம். எந்தவித ஆசனம் செய்ய லாம்?

பதில்:—மெலிவதும், கனப்பதும் குடும்பப் பரம்பரை யைப் பொறுத்து இருக்கின்றன; என்றாலும் ஆசனங்க ளாலும், ஆசன நியமங்களாலும் ஓரளவு தடுக்கலாம். தவிர கனப்பதும், மெலிவதும் ஓரளவு அவரவர்களின் உடல் உழைப்பு, செல்வாக்கு, தைராய்ட் கோளங்களின் ஆரோக் கியநிலை இவைகளைப் பொறுத்தும் இருக்கின்றன. போதிய வருவாய் இல்லாமல் நல்ல சாப்பாடு கிடைக்காமல் மெலிந் திருப்பவர்களும் உண்டு. அவர்கள் நல்ல சாப்பாட்டைச் சாப்பிட்டால் கனப்பார்கள். நல்ல செல்வாக்கு இருக் கும்; ஆனால் அவர்கள் சாப்பிடும் உணவு உடலில் ஒட்டா மல் குடல், கல்லீரல் முதலியவைகளின் பலஹீனத்தி னால் ஒட்டி உலர்ந்தே இருப்பார்கள். சிலர் தங்கள் இந்திரி யங்களைக் கண்டபடி செலவிட்டாலும் மெலிவார்கள். முத லில் சொன்ன வறுமையில் வாடுபவர்களைத் தவிர, மற்றவர் கள் ஆசன, ஆகார, ஒழுக்கங்களைக் கைக்கொண்டால் கட்டாயம் ஓரளவு நல்ல திடமான உடல் அமைப்பைப் பெறலாம்.

அதற்கு முதலில் விபரீதகரணி 10 நிமிஷம் வீதம் 3 தடவை செய்ய வேண்டும். 2 வாரங்களுக்குப் பின் புஜங் காசனம், பஸ்சிமோத்தானை, சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாச னம், திரிகோண இவைகளையும் செய்யலாம். 1 மாதத்திற் குப் பின் உட்டியானை, நௌலி செய்யலாம். உணவில் பால், வெண்ணை, பாதாம், பிஸ்தா, நெய், தயிர், பழவகைகள்

நிறைய சேர்த்து வந்தால் உடல் தேறிவரும். சாப்பிட்ட உணவை குடல்கள் கிரகித்து, ரத்தத்துடன் சேர்க்கும். கல்லீரலும் விழிப்படைந்து சத்தை நன்கு சேகரித்துதவும். ஆனல் ஒரு நாளைக்கு 3 வேளைக்குமேல் சாப்பிடக் கூடாது.

கேள்வி :—பீனிசம் உள்ளவர்கள் சிரசாசனம் செய்யலாமா?

பதில் :—செய்யலாம். ஆனல் முதலில் புஜங்காசனம், பஸ்கிமோத்தானசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம், யோகமுத்ரா, திரிகோணசனம், இவைகளைச் செய்து 1 மாதமான பின் சிரசாசனம் துவங்கிச் செய்யலாம். ஆனல் நாடிசுத்தி தீவிரமாய் ஒரு நாளைக்கு 3 வேளைகளில் 21 தடவைகள் வீதம் செய்ய வேண்டும். அல்லது கபாலபாதி, பஸ்திரிகா செய்யலாம்.

கேள்வி :—1 மணி நேரம் ஆசனம் செய்யப் பிரியப்படுகிறவர்கள் எந்தெந்த ஆசனங்களை எவ்வளவு நேரம் அல்லது எத்தனை தடவை செய்யலாம்? ½ மணி நேரம் செய்யவேண்டுமானல் எப்படி? அதுவும் முடியாமல் ¼ மணி நேரந்தான் ஆசனத்திற்காக ஒதுக்கமுடியும் என்பவர்களுக்கு எப்படி?

பதில் :—சாதாரணமாய் இந்த உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கென்று ஒருமணி நேரமாவது தினம் ஒதுக்கினல்தான் நியாயம். நல்லதும் கூட. ½ மணி ¼ மணி நேரம் என்பவர்களைப் பற்றிச் சிந்தித்தால் வேடிக்கையாய் தான் இருக்கின்றது. அவர்கள் தினசரி வாழ்க்கையில் இந்த 1 மணி நேரம் கூடவா கிடைக்காமல் போகும் என்று எண்ணத் தோன்றுகின்றது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களின் வேலை நேரங்களை ஒரு அட்டவணை போட்டுப் பார்த்தால் தெரியும், எவ்வளவு மணி நேரத்தை அனவசியமாய்ச் செலவு

செய்கின்றூர்கள் என்பதை. ஆனுல் ஏதோ ஒரு நாள் ஒரு அவசர காரியத்தின் நிமித்தம் 1 மணி நேரம் வழக்கப்படி செய்ய முடியாமல் பூருவும் விட்டுவிடுவதைவிட ½ மணி ¼ மணி நேரமாவது ஆசனம் செய்ய விரும்பினுல் அது நியாயம். ஆனுல் அதையே வழக்கமாக்கி விடக்கூடாது. சாந்தி ஆசனத்தில் உடற் கூறுகளைப்பற்றி நினைத்து சாந்தி ஜெபம் அளிப்பதற்கே 5, 10 நிமிஷமாகும்போது எப்படி ¼ மணி நேரத்தில் ஆசனங்கள் செய்ய முடியும்?

இதுவரை வெளிவந்த ஆசன, பிராணுயாமம் சரிவர செய்ய வேண்டுமானுல் 2 மணி நேரம் ஆகும். ஆனுல் எல்லோரும் அப்படிச் செய்யவேண்டு மென்ற அவசியமில்லை. ஒரு மணி ஒதுக்கினுலே போதும். இது சாதாரணமானவர்களுக்கு. (நோயாளிகளுக்கு நோய்க்குத்தக்க ஆசனமும், நேரமும் மாறுதலடையும்)

1 மணி நேரம் செய்யக்கூடியவை :—

	தடவை	விநாடி	தடவை	ஆக நிமிஷம்
புஜங்காசனம்	1-க்கு	7	3	½
பஸ்சிமோத்தாஞசனம்	1 ,,	7	3	½
சர்வாங்காசனம்	1 ,,	5 நிமிஷம்	3	15
மத்ஸ்யாசனம்	1 ,,	1 நிமிஷம்	3	3
சிரசாசனம்	1 ,,	4 நிமிஷம்	3	12
அர்த்தமத்ஸ்யேந்திரா	1 ,,	7 நிமிஷம் இரண்டு பக்கமும்	3	2
திரிகோணுசனம்	1-க்கு	7	3	½
உட்டியாணு			6	1
நௌலியும் நௌலி கிரியாவும்			6	3

சாந்தி ஆசனம்	10
நாடிசுத்தி	5
தியானம்	2
	54½

மற்ற 5½ நிமிஷம் இடை இடையில் ஓய்வுக்காக வைத்துக்கொள்ளலாம்.

½ மணி நேரம் செய்யக்கூடியது :—

	தடவை	நிமிஷம்	ஆக நிமிஷ
சர்வாங்காசனம்	1	5	5
மத்ஸ்யாசனம்	1	1	1
சிரசாசனம்	1	5	5
உட்டியாணா நௌலி			5
சாந்தி ஆசனம்			5
நாடிசுத்தி & தியானம்			7
			28

இடையில் ஓய்விற்காக 2 நிமிஷம்.

¼ மணி நேரம் செய்யக்கூடியவை :—

	தடவை	நிமிஷம்	ஆக நிமிஷம்
சர்வாங்காசனம்	1	3	3
மத்ஸ்யாசனம்	1	½	½
சிரசாசனம்	1	3	3

சாந்தி ஆசனம்	4
நாடிசுத்தி & தியானம்	4
	$14\frac{1}{2}$

இடையில் ½ நிமிஷம் ஓய்வு. ஆக 15 நிமிஷம் செய்யலாம்.

சிலர் ஒவ்வொரு ஆசனங்களுக்கும் இடையில் நிறைய ஓய்வு எடுத்து வீணாய் நேரத்தைக் கடத்துகின்றார்கள். பலஹீனர்களும் நோயாளிகளும்தான் அம்மாதிரி ஓய்வு எடுக்கலாம். மற்றவர்கள்சற்று சுறுசுறுப்பாகவே ஆசனங்களைச் செய்யவேண்டும்.

கேள்வி:—எனக்கு ஆறு வருஷ காலமாகப் பீனிசநோய் இருக்கிறது. அனேக வித மருந்துகள் சாப்பிட்டேன். நசியம் பண்ணினேன். மூக்கில் ஆபரேஷன் செய்து கொண்டேன். ஒரு வகையிலும் குணம் தெரியவில்லை. மூக்கடைப்பு, தும்மல், மலச்சிக்கல் இன்னமும் இருந்து வருகிறது. வாரத்திற்கு ஒரு தரம் பேதிக்கு மருந்து சாப்பிட்டால்தான் வெளிக்குப் போகிறது. தும்மல் அதிகமானால் மூச்சுவிடகூட கஷ்டமாக இருக்கிறது. தங்கள் கட்டுரைகளைப் பார்த்துச் சிரசாசனம் மட்டும் 30 நிமிஷம் செய்து வருகிறேன். இந்த நோய்களுக்கு வேறு எந்த ஆசனங்களைச் செய்யலா மென்பதற்குப் பதில் எதிர்பார்க்கிறேன்.

பதில்:—மலச்சிக்கல் முதலில் தீர்க்கப்படவேண்டும். அதற்கு வெறும் சிரசாசனம் மட்டும் போதாது. புஜங்காசனம் 3 தடவை, சலபாசனம் 3 தடவை, தனுராசனம் 3 தடவை, ஹலாசனம்4 தடவை, சர்வாங்காசனம் 15 நிமி

ஷம், மத்ஸ்யாசனம் 3 நிமிஷம், சிரசாசனம் 20 நிமிஷம், அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம் 3 தடவை, யோகமுத்ரா 6 தடவை, உட்டியாணா, நௌலி 10 தடவை, சாந்தி ஆசனம் 5 நிமிஷம்; இவை அனைத்தும் செய்ய வேண்டும். பிறகு பீனிசத்திற்காக மூச்சுப் பயிற்சிகளையும் செய்து வரவேண்டும்.

உணவிலும் மாறுதல் அவசியம். முழுத் தவிட்டுடன் அரிசியைக் கஞ்சி வடிக்காமல் சமைத்து உண்ணவேண்டும். காய்கறி, கீரை வகைகள் அதிகம் சாப்பிடவேண்டும். பால், பழங்கள் நிறைய சேர்க்க வேண்டும். இப்படிச் சில மாதங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் விலகும். காபி, டீ கூடாது. மற்ற லாகிரி எதுவும் கூடாது.

கேள்வி :—இருக்க இருக்க காது செவிடாகிக்கொண்டு வருகிறது. அதற்கு என்ன ஆசனம் செய்யலாம்?

பதில் :—காது செவிடு பல காரணங்களால் ஏற்படும். எதனால் ஏற்பட்டது என்று தெரிந்தால் ஆசனங்களால் போகுமா என்பதைச் சொல்லலாம். ஒருக்கால் இரத்த ஓட்டம் சரிவர இல்லாமையினால் காது மந்தம் ஏற்பட்டது என்றால் ஆசனம் செய்யலாம்; குணமேற்படும். அதற்கு புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், ஜானுசீர்ஷாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம், திரிகோணாசனம் இவைகளைச் செய்யவேண்டும். விவரங்களுக்கு நேரில் எழுதவும். அல்லது ஆரோக்கிய ரகஸ்யத்தில் பார்க்கவும்.

கேள்வி :—ஆசனங்கள் செய்து முடித்து அரைமணி நேரம் பொறுத்துத்தான் குளிக்க வேண்டுமென்று சொல்லுகின்றீர்களே, அது ஏன்? உடனே குளித்தால் என்ன ஆகும்?

பதில் :—ஆசனங்கள் செய்தால் உடல் அவயவங்கள் எல்லாம் பயிற்சி பெற்றிருக்கும். சாதாரணமாகப் பயிற்சி அடைந்த பாகங்களுக்கு அதிக இரத்தம் போய்க்கொண்டிருக்கும். அவை படிப்படியாகக் குறைந்து சமநிலைக்குவர அரை மணி நேரம் ஆகும். அதற்குள் வேறு மாறுதல் செய்யாமல் இருந்தால்தான் ஆசனங்களால் பூரணபலன் அடைய முடியும். உடனே குளித்தால் சருமத்திற்கு இரத்தம் திருப்பப்பட்டும், பயிற்சி பெற்ற அவயவங்களுக்குப் போதிய ரத்தபோஷணை கிடைக்காமல் வாடும். அதனால் எந்த வேலையும் செய்யாமல் வெறுமனே உட்கார்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டியதில்லை. குளிக்கப் போகும் வரை தேக சிரமம் அதிகமில்லாத சாதாரண வேலைகளைச் செய்யலாம்.

கேள்வி:—சாப்பிட்ட உடன் குளித்தால்என்ன ஆகும்?

பதில் :—குளித்துப் பார்த்தால் தெரிந்துவிடுகிறது! அஜீரணம், பேதியுமாகும். சாப்பிட்ட ஆகாரத்தை ஜீரணிக்கக் குடல்களுக்கு அதிக ரத்தம் போய்க்கொண்டிருக்கும். அப்பொழுது குளித்தால் இரத்தம் குடல்களுக்குப் போவது தடைப்பட்டுச் சருமத்திற்கு அதிகம் வரத் தொடங்கும். அதனால் வயிற்றிலுள்ள ஆகாரம் சரிவர ஜீரணமாகாமல், அஜீரணம், வயிற்றுவலி, பசியின்மை, மந்தம், பேதி முதலியன உண்டாகும்.

கேள்வி :—தங்கள் அருமையான கட்டுரைகளைப் படித்ததின் பயனாக முழுச் சோம்பேறியாக இருந்த நான், ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டுமென்ற ஆவலால் தூண்டப்பட்டு சில ஆசனங்களைச் செய்து, இப்பொழுது புது மனிதனாக மாறிவிட்டேன். சோம்பல் என்பதே என் அகராதியில் இல்லாமல் போய்விட்டது. பார்க்கும் நண்பர்கள்

"நீ முன்னைவிட நன்றாகக் காணப்படுகிறாய்" என்று சொல்லும் அளவிற்கு முகத்தில் தேஜஸும், களையும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதற்கு என்றென்றும் தங்களுக்கு நன்றி செலுத்தக் கடமைப்பட் டிருக்கிறேன். ஆனால் ஒரு குறை. அதாவது, எனக்கு அடிக்கடி உடல் உஷ்ணமாய் விடுகிறது. இதற்கு என்ன செய்யலாம்? உணவில் ஏதாவது மாறுதல் செய்ய வேண்டுமா? அப்படிச் செய்ய வேண்டுமானால் தயவு செய்து எழுதுங்கள். தாங்கள் தெரிவிக்கும் முறைப்படி நடக்க சித்தமாய் இருக்கிறேன்.

பதில் :—ஆசனங்களைப் பழகினாலே உடல் உறுப்புகள் எல்லாமே, மிக்க சுறுசுறுப்பாகவும், எப்பொழுதும் தன் வேலைகளைச் செய்யச் சித்தமாய் இருக்கும். இயற்கையும் அம்மாதிரிதான் இருக்கச் சொல்லுகிறது. அவர்களுக்குத் தங்களின் அவயவங்களுக்கு எந்த விதத் தூண்டுகோலும் வேண்டியதில்லை. இதுதான் ஆசனங்களின் மகிமை. வேலை ஓடவில்லை என்ற பேச்சே கிடையாது. அதனால் ஆசனம் செய்பவர்களுக்கு காபி, டீ, கோக்கோ, புகையிலை, பொடி போன்ற தூண்டும் பொருள்கள் அவசியமில்லை. ஆசனம் செய்பவர்களுக்குக் நன்றாய் பசித்துச் சாப்பிடவும், சாப்பிட்டதை ஜீரணமாக்கவும் முடியும். அதனால் மிளகாய், மிளகு, இஞ்சி, பெருங்காயம், கடுகு போன்ற துணைப் பொருட்கள் அவசியமில்லை.

ஆகையால் மேற்படி தூண்டும் வஸ்துக்களை நீக்கி விட்டால் உடல் உஷ்ண மாகாது. அப்படிக்கின்றி ஆசனங்களுடன் மேற்கண்ட உறுத்தும் வஸ்துக்களையும் சேர்த்துக் கொண்டால் எரியும் தீயில், மீண்டும் எண்ணெய் வார்த்ததற் கொப்பாகும்.

முழுத் தவிட்டுடன் கூடிய அரிசியை ஆசனம் செய்ப வர்கள் உபயோகித்தால் உஷ்ணம் தணியும். புளிக்குப் பதில் எலுமிச்சை சேர்த்து வந்தால் உஷ்ணமாகாது. சீனிக்குப் பதில் பனவெல்லம், பனங்கற்கண்டு உபயோகிக்கலாம். காரத்தை முற்றிலும் தள்ளுவது கஷ்டமாய் இருக்கும். சொல்லுவது சுலபம். செய்கையில் சில நாட்கள் காட்ட லாம். எப்பொழுதும் சாத்யமாகாது. மிக லேசாய்ச் சேர்ப் பதில் குற்றமில்லை. அப்படியும் உஷ்ணமானல் சில நாட்கள் சேர்க்காமலேயே இருக்கலாம். தோசைக்கும், இட்டிலிக் கும், ரொட்டிக்கும் வெண்ணெய் உபயோகிக்கலாம். வெள்ளை வெங்காயத்தை நறுக்கி, உப்பு சிறிது போட்டு நெய் யில் வதக்கிக் காலையில் சாப்பிடலாம். மணத்தக்காளிக் கீரை ஒரு பிடியுடன் ஒரு அவுன்ஸ் வெங்காயம் நறுக்கிப் போட்டுப் பால் வீசம்படி விட்டு வேகவைத்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம். உளுத்தம்பருப்பு சேமைக் கூட்டு நல்லது. உளுத்தம்பருப்பு வெங்காயக் கூட்டு நல்லது. உளுத்தம் பருப்பு மணத்தக்காளிக் கீரை கூட்டு செய்யலாம். இதி லெல்லாம் காரமே போடக் கூடாது. முழு உளுந்தை உப்பு போட்டு வேகவைத்து டிபனுக்குப் பதில் சாப்பிடலாம். முழு உளுந்தைத் திரித்து வெல்லம் போட்டு ஹல்வா கிண்டிச் சாப்பிடலாம். வெறும் உப்புப் போட்டு களிபோல் கிண்டி யும் சாப்பிடலாம்.

பாதாம் பருப்பு, கசகசா சமனெடை எடுத்து, இரண்டத்தனை பனங்கற்கண்டு போட்டு, நெய் விட்டு ஹல்வா செய்து சாப்பிட்டால் உஷ்ணம் இருக்கும் இடம் தெரியாமல் பறந்து விடும். குல்கந்து இரவில் சாப்பிட உஷ்ணம் தணியும். வாழைப்பூ சமையலில் உபயோகிக்க

லாம். மாதுளம் பழம், திராக்ஷை உஷ்ணத்தைத் தணிக்க வல்லது. கீரைகளில் வசலைக் கீரை, அகத்தி, முளைக் கீரை, பசலை இவை நல்லது. இம் மாதிரி மற்றும் எத்தனையோ உண்டு. இவைகளெல்லாம் அவரவர்கள் சௌகரியம் போல், தங்கள் ஊரில் கிடைப்பதைக்கொண்டு செய்யலாம். ஆனல் எப்பொழுதும் பத்தியச் சாப்பாடுபோல் சாப்பிட வேண்டுமென்பதுமில்லை. இவைகளில் சாதாரணமாய்த் தினசரி செய்து கொள்ளக் கூடியவைகளும் இருக்கின் றன. எதையாவது ஒன்றை ஒரு நாள் செய்யலாம். மற்றதை மறு நாள் செய்யலாம். இந்த உணவு வகைகளு டன், மற்றவைகளையும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு ஆசனம் செய்து வந்தால் உடல் உஷ்ணமாகாது. வாரம் இரண்டு நாள் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். தொட்டி ஸ்நானம் வெகு நல்லது.

கேள்வி :—*ஆசனங்களைக் காலையில் செய்ய வசதி யில்லாதவர்கள் இரவு 8 மணியிலிருந்து 9 மணிக்கு இடை யில் சாப்பிட்டு விட்டு இரவு 11 மணிக்குப் படுத்து, விடியற் காலை 4 மணிக்கு எழுந்து, சர்வாங்காசனம், ஹலாசனம், மத்ஸ்யாசனம் இவைகளை ½ மணி நேரத்தில் செய்து விட்டு, மறுபடி 5 மணிக்குள் படுத்து, காலை 6½ மணிக்கு எழுந் திருக்கலாமா? இப்படிச் செய்வதால் உடலுக்கு ஏதாகி லும் கெடுதல் ஏற்படுமா?*

பதில் :—*இவர் யோசனை வேடிக்கையாய் இருக்கிறது. காலையில் செய்ய முடியவில்லை என்பதற்காக 4 மணிக்கு எழுந்து ½ மணி நேரம் ஆசனம் செய்து விட்டு, மறுபடி தூங்குவது சரியல்ல. அதற்குப் பதில் காலை 6 மணிக்கு எழுந்திருந்து 6½ க்குள் ஆசனத்தை முடிக்கலாமே? அல்லது*

இரவு 8 மணியிலிருந்து 8-30-க்குள் ஆசனத்தை முடித்து விட்டு 9 மணிக்குச் சாப்பிடலாமே? ஆம்; நீங்கள் சொல்லுவதைப்போல் செய்தால் உடலுக்குக் கெடுதிதான் நேரிடும். அரைமணி நேரம் ஆசனம் செய்பவர்கள் சர்வாங்காசனம் 10 நிமிஷம், மத்ஸ்யாசனம் 2 நிமிஷம், சிரசாசனம் 7 நிமிஷம், சாந்தி ஆசனம் 5 நிமிஷம், நாடிசுத்தி 11 தடவை செய்யலாம்.

கேள்வி :—நான் தங்களுடைய ஆசன விரிவுரைகளைப் படித்து, நடை முறையில் பழகிக் கொண்டும், அதன் பலன்களை அடைந்து கொண்டும் வருகின்றேன். நான் ஒரு குருவினிடம் உபதேசம் பெற்றவன். அவர் சிரசாசனம் அறவே கூடாது என அவர் குறிப்பில் எழுதியிருக்கிறார். சிரசாசனம் கடைசி மரண காலத்தில் அதிக கஷ்டத்தைக் கொடுக்குமாம். மற்றும் ஆராய்ச்சிக் குறைவும் ஏற்படுகின்றது என்கிறார். இது சரியா? தாங்கள் சரியான விளக்கம் தரக் கோருகிறேன்.

பதில் :—உங்கள் குருவின் உபதேச முறை என்ன என்பது தெரியாது. இதுவரை சிரசாசனம் செய்து மரண காலத்தில் கஷ்டப்பட்டவர்களைப் பார்த்ததில்லை. ஆராய்ச்சிக் குறைவு ஏற்படும் என்று இவர் சொல்லுவது முற்றிலும் உண்மைக்குப் புறம்பானது. மச்சேந்திரமாமுனிவர், பதஞ்சலிமாமுனிவர், ஸ்வாத்மராம யோகீஸ்வர் போன்ற மகா புருஷர்கள் யோக ஆசனங்களை வழங்கியிருக்கிறார்கள். அவர்கள் அளித்த யோகக் கலையில் என்னால் குற்றம் கண்டு பிடிக்க முடியாது. தவிர யாருக்கும் அவரவர்களின் அபிப்பிராயப்படிச் சொந்த விஷயத்தில் நடக்கச் சுதந்திரம் உண்டு.

கேள்வி :—ஆசனம் செய்கின்றவர்களுக்கு, ஏதோ ஒரு கோளாறானல்—லேசான சுகக் குறைவு ஏற்பட்டால் ஆங்கில மருந்தாவது, நாட்டு மருந்தாவது சாப்பிடலாமா?

பதில் :—ஆசனம் செய்பவர்கள் ஆகாரப் பழக்கவழக்கங்களை ஒழுங்காய்க் கடைப்பிடித்தால் எந்த நாளும் எந்தக் கோளாறும் வராது. ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு, ஏதோ முன்பு பல நாட்களாக ஏதாவது உடற் கோளாறு உள்ளிருந்து சில சமயம் வரலாம். அப்படியென்றால், ஆசனம் செய்ததும் அவை வந்து விட்டன என்று அர்த்தமல்ல. ஆசனத்தை இவர்கள் செய்யாமல் இருந்தாலும் அது வந்தே தீரும். பழைய நோய் மூட்டைகள் கரைய அதற்குத் தக்கபடி நாள் ஆகும். ஒரு வஸ்துவை இன்று சாப்பிட்டால் அதன் குணம் - சத்து நம் சரீரத்தில் ஆறு வருடம் வரை இருக்கும் என்று வைத்திய சாஸ்திரம் சொல்லியிருக்கின்றது. கடந்த வருடங்களில் நாம் என்னென்ன ஆகாதவைகளைச் சாப்பிட்டோமோ, எப்படித் தாறுமாருய் நடந்தோமோ யார் கண்டார்கள்? அது அவரவர்களுக்கே தெரிய வரும். எனவே அதன் பலனாக ஏதாவது ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு வரலாம். ஆனல் இவர்கள் ஆசனம் பழகி வருவதால் இவர்கள் அழிவு மார்க்கத்தை விட்டு, மீட்சி மார்க்கத்திற்குத் திரும்பி விட்டதால் அப்படி ஏதாவது வந்தாலும் மிக லேசாய் வந்து போய் விடும்.

தலைவலி, ஜுரம், இருமல் போன்றவையும் வரும். ஜுரம் வந்திருப்பது நமக்கு நன்கு தெரியும். ஜுரக்கிருமி போர் உள்ளே நடப்பது நன்கு புரியும். அப்போது லேசாய் கை, கால் ஓய்ச்சலாகவும், வேலை செய்ய மனதில்லாமலும் இருக்கும். சில சமயம் லேசாய் உடம்பு சுட்டா

லும் சுடும். அதற்காக என்று உடனே மருந்து வாங்கிச் சாப்பிட வேண்டிய அவசியமில்லை. ஓரிருவேளை பட்டினி போடலாம். கஞ்சி சாப்பிடலாம். இரவு படுக்கு முன் மிளகு, சீரகம் வறுத்துப் பனங்கற்கண்டு போட்டுக் கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டு விட்டுப் படுத்தால் மறுநாள் உடம்பு கலகலப்பாக இருக்கும். நோயும் விலகிவிடும். தலைவலி வந்தால் ஒருவேளை பட்டினி போட்டு, ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். இருமல் வந்தால் நாடிசுத்தி அதிக தடவைகள் செய்யலாம். சித்தரத்தைக் கஷாயம் குடிக்கலாம். அல்லது பசும்பால் கறந்தவுடன் காய்ச்சாமல் மூன்று நாள் குடிக்கலாம். இப்படி லேசாய் ஏதாவது செய்துகொண்டாலே போதும்.

எவ்வளவு தூரம் மருந்தெனும் விஷத்தால் நமது உடலை மாசு படுத்தாமல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமோ அவ்வளவுதூரம் வைத்திருப்பது நல்லது. ஆனால் இதுவே கடுமையாக 104, 105 டிகிரி ஜுரமென்று இருந்தால் கட்டாயம் ஆங்கில வைத்தியரிடமோ, நாட்டு வைத்தியரிடமோ வழக்கப்படிச் சென்று மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடத்தான் வேண்டும். ஆனால் குணமானபின் மறுபடியும் ஆசனங்களைச் செய்து உடலை நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வரலாம்.

கேள்வி :—குடும்பஸ்தர்கள் குடும்பத்திலீடுபடும் மறுநாள் ஆசனங்களைச் செய்யலாமா?

பதில் :—மறுநாள் காலை குளித்துவிட்டுச் செய்யலாம். எந்த நாளும் எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் ஆசனத்தை ஒதுக்க வேண்டிய அவசியமேயில்லை.

கேள்வி :—சர்வாங்காசனத்தில் ஐந்து நிமிடம் நின்றவுடன் கால்கள் நடுங்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன. நடுக்க

மெடுத்தாலும் மேலும் கொஞ்ச நேரம் என்றல் ஆசனத்தைக் கலைக்காமல் இருக்க முடியும். அப்படி இருக்கலாமா கூடாதா?

பதில் :—நரம்பு பலஹீனமுள்ளவர்களுக்கு ஆரம்பத்தில் அவ்வாறு ஏற்படுவது சகஜம். அவ்வாறு நடுக்கமெடுத்தால் ஆசனத்தைக் கலைத்து இறங்கிச் சாந்தி ஆசனத்தில் மூன்று அல்லது ஐந்து நிமிஷம் படுத்து, மறுபடி ஒரு ஐந்து நிமிஷம் செய்யலாம். இவ்வாறு மூன்று தடவைகள் செய்தால் பதினைந்து நிமிஷம் சர்வாங்காசனத்தைச் செய்த மாதிரி ஆகின்றது. இதையே வாரத்திற்கு ஒரு நிமிஷமோ, இரண்டு வாரத்திற்கு ஒரு நிமிஷமோ அதிகமாக்கி வந்து பத்து நிமிஷம் மூன்று தடவைகள் செய்தால் போதுமானது. அதற்குள் அனேகமாய் இந்த நடுக்கம் போய் விடும். ஒரே தடவையில் அதிக நேரம் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. சிலருக்கு இரண்டாவது தடவையில், முன் நிற்பதைப் போன்று ஐந்து நிமிஷம் நிற்க வராது. மூன்று, நான்கு நிமிஷங்களில் கூட நடுக்கமுண்டாகி விடும். ஐந்து நிமிஷம் செய்து ஆகவேண்டுமே என்று கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டு நிற்கக் கூடாது. நடுக்க மெடுத்ததும் இறங்கி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கேள்வி :—இந்த நடுக்கத்தைத் தடுக்கப் பிரத்தியேகமான ஆகாரங்கள் சாப்பிட வேண்டுமா?

பதில் :—ஆம். அவசியம் சாப்பிடத்தான் வேண்டும். அப்படி ஒன்றும் தனியாக அதிக செலவுகள் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. ஜீவசத்து (Vitamin B) இல்லாக் குறையினுலும் நரம்பு பலஹீனமாய் இருக்கலாம். ஜீவ தாதுவை அதிகம் செலவழிப்பதினுலும் நரம்பு பலஹீனமாய்

இருக்கலாம். தைராய்ட் கோளங்கள் சரிவர வேலை செய்யாமையினாலும் இருக்கலாம். ஜீவசத்து குறைவாய் இருந்தால் அதை உணவில் சற்றுக் கவனம் செலுத்தினால் சரியாய் விடும். தவிட்டுடன் உள்ள அரிசியைத் தேடிப் பிடித்தாவது, கஞ்சி வடிக்காமல் கட்டாயம் சாப்பிடவேண்டும். பால், பழங்கள், காய்கறி, கீரை நிறைய சேர்க்கவேண்டும். முடிந்தால் பாதாம், பேரீச்சம்பழம் சேர்க்கலாம். தாது விரயமானதில் பலஹீனமாய் இருந்தால் இருபது, நாற்பது நாள் என்று பிரம்மசரியம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். இனிமேலாவது அதிகம் செலவு செய்யாமல் மட்டாய் மிதமாய் இருக்க வேண்டும். தைராய்ட் கோளத்தின் குறைவானால், அதற்குச் சர்வாங்காசனமே போதும். முன் சொன்ன இரண்டு வகை அதாவது ஜீவசத்துக் குறைவு, தாதுக்குறைவு ஆகியவற்றையும் சரி செய்யக்கூடியது சர்வாங்காசனமே. அதனுடன் ஆகார, நியம பத்தியமும் அவசியம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

கேள்வி :—சர்வாங்காசனம் செய்யும்போது எனக்கு வலது காலைவிட இடது கால் சீக்கிரம் நடுங்க ஆரம்பித்து விடுகின்றது? இதற்கு என்ன காரணம்?

பதில் :—இதற்கும் நரம்பு பலஹீனமே காரணம். போதிய ரத்தம் பிராணவாயுவுடன் சரிவர நரம்புகளின் மூலமாய் இடது பக்கத்திற்குப் பிரவேசிக்கவில்லை. அதனாலும் உண்டாகலாம். எனவே நாடிசுத்தி முதலில் ஐந்து தடவை ஆரம்பித்து, வாரம் இரண்டு எண்ணிக்கை வீதம் அதிகமாக்கி வந்து இருபத்தி ஒரு தடவை வரை தினமும் காலை, மாலை செய்யவும். அதனுடன் முடிந்தவரை முன் சொன்னபடிச் சர்வாங்காசனம் செய்யவும்.

கேள்வி :—சர்வாங்காசனத்தைச் செய்யும் போது சாதாரணமாய் மூச்சை வாங்கவும் விடவும் வேண்டும் என்று எழுதி இருக்கின்றீர்கள். ஆனால் நான் சர்வாங்காசனம் செய்யும்போது மூச்சை அதிகமாக வெளியே விடவும் வாங்கவும் வேண்டி இருக்கின்றது. மூச்சின் சப்தம் கூடக் கேட்கின்றது. இவ்வளவிற்கும் நான் பெருத்த சரீரமுடையவனும் அல்ல. அப்படி விடுவதால் கெடுதல் ஒன்றும் இல்லையே. அல்லது அடக்கி மெதுவாய்த்தான் விட வேண்டுமா ?

பதில் :—சர்வாங்காசனம் செய்வதற்குமுன் மூன்று அல்லது ஐந்து நிமிஷம் சாந்தி ஆசனத்தில் படுத்திருந்துவிட்டு செய்தால் இம்மாதிரி வேகமாய் மூச்சை விடவும் இழுக்கவும் வேண்டியிராது. சர்வாங்காசனத்திற்கு முன்னர் புஜங்க, சலப, தனூர், பஸ்சிமோத்தாஸ, மயூரா, ஹலாசனம் முதலிய்வைகளில் எல்லாமோ, ஒன்றிரண்டோ செய்துவிட்டு உடனே சர்வாங்காசனம்செய்தால் பெருமூச்சுவிடவேண்டி இருக்கும். ஆகையால் சாந்தி ஆசனத்தில் சிறிது நேரம் ஒய்வு எடுத்துக்கொண்டு செய்தால் நல்லது. சிலருக்கு நுரையீரல் இறுக்கம் ஏற்படுவதினாலும் உண்டாகலாம். பொதுவாய் நரம்பு பலஹீனமும், உடலில் போதிய சக்தியில்லாமையுமே காரணம். அத்தகையவர் ஆசனம் ஆரம்பிப்பதற்கு முன் நாடிசுத்தி செய்துவிட்டு ஆசனம் செய்தால் சுகமாய் இருக்கும். எல்லாம் நாளடைவில் சரியாய் விடக்கூடியதே. அதற்கென்று மூச்சை அடக்கிவிட வேண்டிய அவசியமில்லை.

இத்தகையவர் ஒவ்வொரு தடவை சர்வாங்காசனம் முடிந்ததும் ஒய்வெடுத்துக்கொண்டு, மத்ஸ்யாசனம் செய்துவிட்டு, மறுபடி சர்வாங்காசனம் செய்யலாம். இவ்வாறு

மூன்று தடவைக்கும் மூன்று முறை மத்ஸ்யாசனம் செய்யலாம். இப்படிச் செய்தால் சிரமம் குறையும்.

கேள்வி :—எண்ணெய் ஸ்நானத்திற்கு, எண்ணெயில் வெள்ளைப்பூண்டு, அரிசி, சாம்பிராணி, மிளகு, மிளகாய் முதலியவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சித் தேய்த்துக் குளிப்பது வழக்கம். இது நல்லதா? அல்லது வெறும் எண்ணெயைக் காயவைத்துத் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லதா? பச்சை எண்ணெயாகவே தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லதா?

பதில் :—ஏதோ ஜுரம் முதலிய நோய் வந்து போனபின், முதன் முதலில் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டுமானல் மேற்சொன்ன சரக்குகளெல்லாம் போட்டுக் காய்ச்சிக் குளிப்பது வழக்கம். சாதாரணமானவர்களுக்கு அப்படி ஒன்றும் தேவையில்லை. வெறும் எண்ணெய் கூட காய்ச்ச வேண்டியதில்லை. பச்சை எண்ணெயைத் தேய்த்துத் தண்ணீரிலேயே ஸ்நானம் செய்வதுதான் நல்லது.

கேள்வி :—நான் இரண்டு மாதங்களாக ஆசனங்கள் செய்து வருகின்றேன். காப்பியை நிறுத்திப் பால் சாப்பிடுகின்றேன். புளிக்குப் பதில் எலுமிச்சை உபயோகிக்கின்றேன். பொதுவாக ஆசன விதிகளை அனுசரிக்கின்றேன். எனக்குச் சில நல்ல பலன்கள் ஏற்படுகின்றன. நல்ல களையாகவும் மேனியாகவும் இருக்கின்றேன். என் நண்பர்கள் "நீ முன்புவிட நன்ருய் இருக்கின்ருய். விடாமல் ஆசனம் செய்" என்கின்ருர்கள். ஆனல் என் மனைவியோ, "ஆசனம் செய்வதால் நிறம் வெளுத்து வருகின்றது. அது ரத்தக் குறைவிற்கு அறிகுறி. ஆசனம் செய்ய வேண்டாம்" என்கிருள். இதில் நான் யார் சொல்லைக் கேட்பது?

பதில் :—தங்கள் மனைவி தெரியாமல் சொல்லுவதாய் இருக்கலாம். ஏன் அதை நீங்களே முடிவு செய்து கொள்ளலாமே? எதற்கும் திட நம்பிக்கையும், உறுதியும் வேண்டும்.

கேள்வி :—குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றோட்டம் உள்ள வர்கள் நிலக்கடலையைச் சாப்பிடலாமா ?

பதில் :—கூடாது. அது குமட்டல், வாந்தி, வயிற் றோட்டத்தை அதிகப்படுத்தும்.

கேள்வி :—ஒருவருக்கு நீரில் ஏதாவது கோளாறு இருக்கின்றதா என்று கண்டுபிடிக்க, சிறுநீரைப் பரிசோதித் தால் தெரியும் என்று எழுதியிருக்கின்றீர்கள். அதற்கு ஆங்கில முறையில் தேறிய டாக்டரிடம் தானே போக வேண்டி யிருக்கிறது? வேறு வழிகளேதேனு முண்டா ?

பதில் :—சிறுநீரைப் பரிசோதித்து அதன் முடிவைக் கூறக்கூடியவர்கள், யாருயிருந்தால் நமக்கென்ன ? ஆங் கில முறையில் டாக்டராக இருக்கலாம். ஆயுர்வேதப் பண்டிதராகவும் இருக்கலாம். சித்த வைத்தியராக வும் இருக்கலாம். யூனானி ஹக்கீமாகவும் இருக்கலாம். நேசரோபதி, அலோபதி, ஹோமியோபதி முதலியவை களில் தேறியவர்களாயும் இருக்கலாம். நமக்குத் தெரிய வேண்டியது நீரின் குணம். அதை யார் பார்த்துச் சொன் னால்தான் என்ன? யாரிடமும் நமக்கு வெறுப்பு வேண் டாம். எல்லோரும் உலகத்துக்கு மிக மிக வேண்டியவர் கள். எத்தனையோ ஆபத்துச் சமயங்களிலெல்லாம் தெய் வம் போல் நின்று காப்பாற்றக் கூடியவர்கள். அவர்களி டம் சென்று நீரைப் பரீட்சிக்கக் கொடுப்பதில் குற்றமில்லை.

வேறு வழிகளென்றால் நாமே அதைக்கற்க வேண்டும். அதற்காக விஷயங்களைப் படித்தறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பரிசோதிக்கக் கண்ணாடிக் குழாய்கள், ஆசிட் மருந்துகள், ஸ்பிரிட்லாம்புகள் இவை எல்லாம் ஒவ்வொருவரும் தேடிச் செய்து கொள்வதற்குப் பதில், தெரிந்தவர்களிடம் கொடுத்துச் சுலபமாய் அறிந்து கொள்ளலாமே?

கேள்வி :—ஆசனம் செய்பவர்கள் மாமிசம் சாப்பிடலாமா? கூடாதா?

பதில் :—ஆசனம் செய்பவர்கள் மாமிசம் சாப்பிடக் கூடாது என்ற கட்டாயம் ஒன்றுமில்லை. அப்படியானால் இந்த ஆசனங்களைக் கெட்டியாய் மூட்டைகட்டி வைத்து விட வேண்டியதாய் இருக்கும். ஏதோ, ஆசன விஷயத்தில் சிறிது விழிப்பேற்பட்டிருக்கும் இந்தக் காலத்தில் மாமிசம் சாப்பிடக் கூடாதென்று சொல்லத் தொடங்கினால் நூற்றுக்கு ஒருவர்கூட ஆசனம் பழக முன் வரமாட்டார்கள். ஆசனம் செய்பவர் மாமிசம் சாப்பிடலாம். அதனால் பாதகமில்லை. இதிலிருந்து மாமிசம் சாப்பிடாதவர்களையும் சாப்பிடச் சொல்லுகிறேன் என்று அர்த்தமல்ல. சாப்பிடாதவர்கள் மாமிசம் சாப்பிடாமல் இருப்பதே உத்தமம. சாப்பிடுகிறவர்கள் அவரவர் வியாதிகளின் தன்மையைப் பொறுத்துச் சிலர் சாப்பிடுவதை, விட்டுவிட வேண்டியதாய் இருக்கும். சிலர் சிலவற்றை விட வேண்டியதாய் இருக்கும்.

கேள்வி :—காந்தி காப்பியின் பலன் என்ன?

பதில் :—காப்பியில் காபின் (Caffin) என்ற விஷ வஸ்து கலந்திருக்கிறது. அது மதுபானத்தைப்போல் நரம்புகளைத் தூண்டி உற்சாகப்படுத்தக் கூடியது. அதனால் நரம்பு பலவீனமும், மற்றும் பல நோய்களும் உண்டாகின்றன என்று விஞ்ஞானமே புகல்கின்றது. ஆனால் காந்தி

காப்பி (கோதுமைக் காப்பி)யினுல் கெடுதல் துளிகூடக் கிடையாது. அசல் காப்பியைப்போன்ற பொய் உற்சாகம் ஏற்படாமல் இருக்கும். அதனுல் நரம்புக் கோளாறு ஒன்றும் ஏற்படாது. காந்தி காப்பியில் கோதுமைச் சத்து சிறிதளவாவது இருக்கும். அது நோயாளிகளுக்கும் கஞ்சிக்குப் பதில் கொடுக்கலாமென்று காந்தி அடிகளே சொல்லி இருக்கின்ருர்கள். தவிர விசேஷ பலன் ஒன்றும் சொல்ல முடியாது. பலன் ஏற்படுவதெல்லாம் பாலில்தான். ஆனுல் காப்பி அந்தப் பாலின் குணத்தையும் கெடுத்து விடுகிறது. காந்தி காப்பி அப்படி ஒன்றும் கெடுப்பதில்லை. காப்பியை மறக்க முடியாதவர்கள், காந்தி காப்பியை ஒரு அனுபானமாக உபயோகிக்கலாம். அல்லது பாலே அப்படியே சாப்பிட விரும்பாதவர்களும், பாலை ஜீரணித்துக்கொள்ள முடியாதவர்களும் காந்தி காப்பியைச் சாப்பிடலாம். காந்தி காப்பியில் காபின் என்ற விஷம் சேராததே விசேஷ பலன். ஏன்! இதே கேள்வியை அசல் காப்பி சாப்பிடுபவர் கேட்டுக் கொண்டால் எவ்வளவு நல்லது!

கேள்வி :—ஆசனங்களை யெல்லாம் செய்து முடித்த பின் சாந்தி ஆசனத்தைச் செய்துவிட்டுத்தான் பிராணுயாமம் செய்ய வேண்டுமா? அல்லது பிராணுயாமமும் செய்துவிட்டுப் பிறகு சாந்தி ஆசனம் செய்ய வேண்டுமா?

பதில் :—ஆசனங்களை யெல்லாம் செய்து முடித்த பின் சாந்தி ஆசனம் செய்து விட்டுத்தான், பிராணுயாமம் செய்ய வேண்டும்.

கேள்வி :—சர்வாங்காசனத்தை மட்டும் ஒருவர் பழகினுல் போதுமா? வேறு ஆசனங்களையும் கூடச் செய்ய வேண்டுமா?

பதில் :—மற்ற எல்லா ஆசனங்களைவிட சர்வாங்காசனம விசேஷ பலனை உடையதுதான். ஆனால் முதுகெலும்பின் இளமைக்காகவும், சில நரம்புகளின் நன்மைக்காகவும் மற்றும் ஒரு சில ஆசனங்களைச் சேர்த்துச் செய்தால் நல்லது. இவை யெல்லாவற்றையும் செய்ய ஐந்து முதல் பத்து நிமிஷங்கள்தான் ஆகும். புஜங்காசனம், சலபாசனம், பஸ்சிமோத்தான முதலியவைகள் மும்மூன்று தடவையும் சர்வாங்காசனம் ஐந்து நிமிஷத்துக்குக் குறையாமல் அவரவர்களின் அவகாசத்தைப் பொறுத்து அரை மணிக்குமேல் போகாமல் செய்யலாம். மத்ஸ்யாசனம் சர்வாங்காசன நேரத்தில் கால் பங்கு நேரம் செய்ய வேண்டும். சிரசாசனம் ஐந்து முதல் பத்து நிமிஷங்கள் செய்யலாம். இவை யாவும் செய்ய முடிவதில்லை யென்றால் முடிந்தவரை சர்வாங்காசனத்தை மட்டும் செய்யலாம். ஆனால் மத்ஸ்யாசனம் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். பிறகு சாந்தி ஆசனமும் செய்ய வேண்டும்.

கேள்வி :—பெண்கள் மாதவிடாய் நாட்களில் ஆசனங்களைச் செய்யலாமா கூடாதா? எத்தனை நாள் செய்யக் கூடாது? நாடி சுத்தி அந்த நாட்களில் செய்யலாமா?

பதில் :—பெண்கள் வீட்டு விலக்காகும் நாட்களில் எந்த ஆசனமும் செய்யக் கூடாது. சிலருக்கு மூன்று நாட்கள் இருக்கலாம். சிலருக்கு ஐந்தாறு நாட்கள் இருக்கலாம். சிலருக்கு ஏழு நாட்கள்கூட இருக்கும். அந்த நாட்களில் எந்த ஆசனமும் செய்யக் கூடாது. மூன்று அல்லது நான்காம் நாளில் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்தபின் ஐந்தாவது நாளிலிருந்து நாடி சுத்தியை எல்லோரும் செய்யலாம். அதற்கு முன் செய்ய வேண்டாம்.

கேள்வி :—சூரிய நமஸ்காரம் செய்பவர்கள் ஆசனம் பழகலாமா? கூடாதா?

பதில் :—சூரிய நமஸ்காரத்தைச் சூரியன் உதயமாகும் போது இளம் வெயிலில் செய்ய வேண்டியது முறை. அதன்பின் அரை மணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் பொறுத்து யோகாசனங்களைப் பழகலாம். அதைப்போல யோகாசனங்களை முடித்துவிட்டு அரை அல்லது ஒரு மணி நேரம் பொறுத்தும் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யலாம். ஆனால் வெயில் அதிகம் ஏறின பின் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யக் கூடாது. ஆகவே சூரிய நமஸ்காரத்திற்கும், யோகாசனங் களுக்கும் தடையேதும் கிடையாது. உடனுக்குடன் செய்யக் கூடாது. இடையில் அரை அல்லது ஒரு மணி அவகாசம் கட்டாயம் வேண்டும்.

கேள்வி :—காலையில் ஆசனம் செய்ய முடியாதவர்கள், மாலையில் ஆசனம் செய்யலாமென்று சொல்லி யிருக்கின்றீர் கள். எனக்குக் காலையில் அவகாசமில்லை. மாலையில்தான் அவகாசமிருக்கிறது. நான் பகல் சாப்பாட்டுக்குமேல் எத்தனை மணி நேரம் பொறுத்து ஆசனம் செய்யலாம். இடையில் சிற்றுண்டி சாப்பிடலாமா? தாகம் எடுத்தால் தண்ணீர் அருந்தலாமா? டீ, காபி போன்றவை குடிக்க லாமா?

பதில் :—பகல் போஜனம் கடினமானதாகையால் சாப்பிட்ட நேரத்திலிருந்து ஆறுமணி நேரம் பொறுத்துத் தான் ஆசனங்களை மாலையில் செய்யலாம். இடையில் சிற் றுண்டி சாப்பிடக்கூடாது. சிற்றுண்டிகளெல்லாம் பழக் கத்தின் காரணமாய் ஏற்பட்ட பொய்ப் பசியின் வழக்கமே. டீ, காபி சாப்பிட வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை. அவசிய

மாறல் சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சி, ஆப்பிள், மலைவாழை போன்றவைகளில் ஒருவகை சாப்பிடலாம். அதையும் வயிறு நிறைய போட்டுத் திணிக்கக் கூடாது. இவற்றில் ஒருவகைப் பழம் சாப்பிடலாம். அல்லது ஒரே வகையில் இரண்டு மூன்று பழங்களை ரசமெடுத்து அருந்தலாம். கோதுமைக் காப்பி (காந்தி காப்பி) குடிக்கலாம். சுக்கு, தனியா காப்பி குடிக்கலாம். எலுமிச்சைப் பானம் பருகலாம். மோர் சாப்பிடலாம். இளநீர் குடிக்கலாம். சிலருக்கு இவற்றைச் சாப்பிடப் பிடிக்காது. இவற்றைப் பிற்பகலில் சாப்பிட்டால் சிலருக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்கும். சிலருக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்காது. ஜலதோஷம் பிடிக்காதவர்கள் இளநீர் சாப்பிடலாம். தாகம் எடுத்தால் எப்பொழுதும் வேண்டிய அளவு தாராளமாகத் தண்ணீர் பருகலாம். ஆசனம் மாலையில் செய்வதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்னர்தான் தாகத்திற்குக் கடைசி தடவையாகத் தண்ணீர் அருந்தியிருக்க வேண்டும். அதன்பின் கூடாது. அதற்கு முன்பு எத்தனை தடவை வேண்டுமானாலும் தாகத்திற்குத் தண்ணீர் அருந்தலாம்.

கேள்வி:—சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் செய்யும்போது உமிழ்நீர் சுரந்தால் விழுங்கக் கூடாது என்று எழுதியிருக்கின்றீர்கள். மற்ற ஆசனங்கள் செய்யும்போது எப்படி? விழுங்கலாமா? கூடாதா?

பதில்:—சர்வாங்காசன, சிரசாசனங்களில் அதிக நேரம் நிற்பதால் சிலருக்கு உமிழ்நீர் ஊறும். அவர்கள் ஆசனத்தைக் கலைத்தபிறகே உமிழ்நீரை விழுங்கவேண்டும். மற்ற ஆசனங்களில் இவைகளைப்போல் அதிக நேரம் இருப்பதில்லை. அப்படி மற்ற ஆசனங்களைச் செய்யும் போதும்

ஊறினால் உமிழ்நீரை விழுங்கக் கூடாது. அடக்கி வைத்திருந்து ஆசனத்தைக் கலைத்துச் சாதாரண நிலைக்கு வந்த பின்தான் விழுங்க வேண்டும்.

கேள்வி :—பஸ்சிமோத்தானாசனத்தில் கால் கட்டை விரல்களைப் பிடித்தபின் முழங்கால்வரை முகத்தைக்கொண்டு சென்று ஏழு அல்லது பத்து வினாடி மட்டும் இருக்க வேண்டுமென்று இருக்கிறது. அப்பொழுது மூச்சை எப்படி வைத்திருப்பது? மூச்சை வெளியில் விட்ட நிலையில் அப்படியே இருப்பதா? அல்லது மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு அப்படியே இருப்பதா? அல்லது மூச்சை சாதாரணமாய் விடவும் வாங்கவும் செய்வதா?

பதில் :—மூச்சை வெளியில் விட்ட நிலைமையில் இருப்பதுதான் நல்லது. முடியாதவர்கள் மூச்சை விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம்.

கேள்வி :—நான் சைவன். முட்டையைச் சாப்பிட வேண்டுமானால் பச்சையாகச் சாப்பிடுவது நல்லதா? அவித்துச் சாப்பிடுவது நல்லதா? பாலில் விட்டுச் சாப்பிடுவது நல்லதா? ஆசனம் செய்த பின் சாப்பிட வேண்டுமா? முன்பு சாப்பிட வேண்டுமா?

பதில் :—முட்டையைச் சாப்பிடாமல் வேறு விதங்களில் அதைப்போல நல்ல சத்துள்ள ஆகாரங்களைப் பெற முடியும். தற்காலத்தில் சைவ உணவாகிய காய்கறிகளுடன் முட்டையையும் சேர்த்திருக்கிறார்கள்! முட்டையைச் சாப்பிடத்தான் வேண்டும் என்பவர்கள் எப்படியும் சாப்பிடலாம். சிலருக்குப் பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் பிடிக்காது. அவர்கள் பாலில் விட்டுச் சாப்பிடலாம். இவ்வாறு சாப்பிடப் பிடிக்காதவர்கள் சிறிது அவித்துச்

சாப்பிடலாம். ஆனால் நன்றாய் வேகவைத்து விடக் கூடாது. முட்டையை எப்படிச் சாப்பிட்டாலும் ஆசனங் கள் செய்து முடித்த அரை மணி நேரத்திற்குப் பின்பே சாப்பிட வேண்டும். முன்பு கூடாது.

கேள்வி :—ஆசனம் செய்த பின் எப்பொழுது குளிக்க லாம்?

பதில் :—ஆசனம் செய்த அரை மணி நேரத்திற்குப் பின் குளிக்கலாம்.

கேள்வி :—நாடி சுத்தியை ஆசனம் செய்த பின்தான் செய்ய வேண்டுமா? ஆசனம் செய்வதற்கு முன்பும் செய்ய லாமா? காலையில் குளித்துத் தியானத்திற்கு முன் செய்ய லாமா?

பதில் :—நாடி சுத்தியை ஆசனம் செய்த பின்தான் செய்ய வேண்டு மென்பதுமில்லை. தவிர, ஆசனம் செய் பவர்கள்தான் செய்ய வேண்டு மென்பதுமில்லை. எல்லோ ரும் செய்யலாம். எந்தச் சமயத்திலும் செய்யலாம். சிலர் அதிகாலை, நடுப்பகல், மாலை, இரவு, நடுஜாமம் என்று ஐந்து வேளைகளில் செய்வார்கள். சாதாரணமாகக் காலை, மாலைகளில் நாம் செய்தாலே போதும், அபரிமிதமான பலன் உண்டு. காலையில் குளித்து நாடிசுத்தி செய்து விட்டுத் தியானத்தில் அமரலாம். தியானத்திற்கு நாடிசுத்தி துணை செய்யும். ஆசனங்களைச் செய்து முடித்த பின், நாடி சுத்தி செய்தால், உடல் கலகலப்பாய் நன்றாய் இருக்கும். அதனால் பலனும் அதிகமுண்டு. தியானத்திற்கும் நல்லது. அதனால்தான் நாடி சுத்தியை ஆசனம் முடித்ததும் செய்ய வேண்டு மென்றேன். முன்பு செய்வதினாலும் குற்றமில்லை.

கேள்வி :—நின்று கொண்டு நாடி சுத்தியைச் செய்ய லாமா?

பதில் :—செய்யலாம். ஆனால் அப்படிச் செய்யவேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது. நின்று கொண்டு செய்யலாமென்றால், ஏன் அதே இடத்தில் உட்கார்ந்து நாடி சுத்தியைச் செய்யக் கூடாது? பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து செய்தால் பூரண பலன் உண்டு. நாற்காலியிலும் உட்கார்ந்து செய்யலாம். நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கு, இடுப்பு, மார்பு, கழுத்து போன்றவை வலிக்கும். அப்பொழுது நாற்காலியில் உட்கார்ந்தவாறே முதுகெலும்பை நேராய் நிமிர்த்திச் சிறிது நேரம் நாடிசுத்தி செய்யலாம். உட்கார்ந்து குனிந்து வேலை செய்வதினால், நுரையீரல்களுக்குப் போதிய பிராணவாய்வுப் பிரவேசம் கிடைக்காது. அவ்வப்போது சிறிது நேரம் நாடி சுத்தியைச் செய்தால், நல்ல பிராணவாயு நுரையீரல்களுக்குச் சென்று ரத்தம் சுத்தமாகிப் புது உற்சாகம் உதிக்கும். மூளையும் தெளிவு படும்.

நாடி சுத்தியைப் படுத்தவண்ணமும் செய்யலாம். சாந்தி ஆசனத்தில் படுப்பதுபோலப் படுத்து, நாடி சுத்தியைச் செய்யலாம். தூக்கம் வராதவர்கள் இப்படி நாடி சுத்தியைச் சிறிது நேரம் செய்தால் நல்ல தூக்கம் வரும். அதிக நோயாளியாய் இருந்து படுத்த படுக்கையுடன் இருப்பவர்களும் படுத்தவாறே நாடி சுத்தியைச் செய்யலாம். அதனால் அவர்களுடைய நோய் சீக்கிரம் குணமாகும்.

கேள்வி :—ஆசனத்தையோ, நாடிசுத்தியையோ செய்தவுடன் தாகத்திற்குத் தண்ணீர் அருந்தலாமா?

பதில் :—உடனே அருந்தக் கூடாது. பதினைந்து நிமிடத்திற்குப் பின் அருந்தலாம். ஆசனம், நாடி சுத்தி

செய்தவுடன் உடல் உஷ்ணமாய் இருக்கும். அப்போது உடனே தண்ணீர் அருந்தினல் உடலைப் பாதிக்கும். சிலருக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்கும். சளி கட்டும். வெந்நீரானாலும் பதினைந்து நிமிடத்திற்குப் பின்தான் சாப்பிட வேண்டும்.

கேள்வி :—ஆசனங்கள் செய்து சாந்தி ஆசனம் செய்த உடன் நாடி சுத்தியைச் செய்ய வேண்டுமா? அல்லது அதையும் அரை மணி நேரம் பொறுத்துத்தான் செய்ய வேண்டுமா?

பதில் :—ஆசனம் செய்து சாந்தி ஆசனம் செய்து முடித்தவுடன் நாடி சுத்தியைச் செய்யலாம். அரை மணி நேரம் பொறுத்துத்தான் செய்ய வேண்டு மென்ற அவசிய மில்லை. ஆனல் ஏதாவது அவசர காரிய மிருந்து அதனல் அரை மணியோ, அதன் பின்னரோ செய்ய வேண்டியதாய் இருந்தால், அப்படியும் செய்யலாம். அதையே வழக்க மாய்க் கொள்ளக் கூடாது. உடனே செய்வது உத்தமம்.

கேள்வி :—காலைச் சூரியனைப் பார்த்துக் கொண்டே நாடி சுத்தி செய்து விட்டு, அதன் பின் சூரியனைப் புருவ மத்தியில் வைத்துத் தியானம் செய்யலாமா?

பதில் :—தியானத்தின் போது மனதைப் புருவ மத்தியில் நிறுத்தப் பழகுவதும் ஒரு மார்க்கந்தான். அதற்கு நாடி சுத்தியைச் செய்து கொண்டே பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நாடி சுத்தியைச் செய்யும் போது கண்களை மூடி மனதை நம் சுவாசத்தில் நிறுத்தி, மெதுவாய் இழுக்கவும் விடவும் செய்ய வேண்டும். அதே சமயம் நாம் சுவாசத்தை இழுக்கும் போது பிராணவாயு உள்ளே நிறைவதாகவும், அதனல் நாம் ஆரோக்கியமடைவ

தாகவும் நினைக்க வேண்டும். அதைப்போலவே மூச்சை வெளியில் விடும்போது, நம் உள் இருக்கும் நோய்கள், கஷ்டங்கள், துன்பங்கள் முதலியன முற்றிலும் நம்மை விட்டு நீங்குவதாகவும் நினைக்க வேண்டும். இப்படி மனத்தினால் நினைக்கும்போது நமக்கு ஆரோக்கியம் கிட்டும். அப்படி நினைப்பதை விட்டுக் கண்களைத் திறந்து சூரியனைப் பார்க்கும்போது, மனது வெளி விஷயங்களில் செல்லும். அப்படிச் செல்லாமல் சூரியனைப் பார்க்கப் பழக வேண்டும். அதற்கு நாடி சுத்தி செய்து கொண்டே பார்க்க வேண்டியதில்லை. நாடி சுத்தியை அவரவர்களுக்கு வேண்டிய அளவு செய்து முடித்துப் பிறகு சில விநாடிகள் சூரியனை உற்றுப் பார்த்துப் புருவ மத்தியில் சூரியனை நிறுத்த முயற்சிக்கலாம். சூரியன் மட்டுமல்ல, விளக்குத் திரியின் சோதி, ஓம் எனும் பிரணவம், தாமரைமலர் இன்ன பிற அவரவர்களுக்குப் பிடித்தமானதைப் பார்த்து அதன்பின் புருவ மத்தியில் நினைத்துத் தியானிக்கலாம்.

கேள்வி :—பஸ்சிமோத்தானாசனம் செய்துவிட்டு மறுபடியும் ஆரம்ப நிலைக்கு வரும்போது மூச்சை எப்படி வைத்திருப்பது ?

பதில் :—மூச்சை இழுத்தவாறே கால்களை விட்டுக் கைகளைக் கழற்றி அப்படியே பின்னால் படுக்க வேண்டியது. பொதுவாய் ஒரு விதியைக் கவனத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது, எந்த ஆசனத்தைச் செய்தாலும் குனியும்போது மூச்சை விட வேண்டும். நிமிரும் போது மூச்சை இழுக்க வேண்டும்.

கேள்வி :—தினமும் எத்தனை மணி நேரம் தூங்கவேண்டும்? நான் இரவு பகல் மாறி மாறி வேலைக்குச் செல்

பவன். இரவு பத்து மணிக்குத் தூங்கி அதிகாலை மூன்றரை மணிக்கு எழுந்து ஆசனம் செய்யலாமா?

பதில்:—தூக்கம் அவரவர்களின் வயதையும், வேலையையும் பொறுத்திருக்கிறது. சிறுவர்கள் தினம் பத்து மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். வாலிபர்கள் எட்டு மணி நேரம் தூங்கலாம். நாற்பது வயதிற்கு மேலானவர்களுக்கு ஆறு, ஏழு மணி நேரத் தூக்கம் போதும். அறுபது, எழுபதுக்கு மேல் வயதானவர்களுக்கு இரவில் எட்டு மணி நேரத் தூக்கமும், பகலில் ஓரிரண்டு மணி நேரத் தூக்கமும் அவசியம்

இரவு வேலை செய்பவர்கள் மாலையில் ஆசனம் செய்துவிட்டு வேலைக்குப் போகலாம். அதிகாலையில் எழுந்து வேலைக்குப் போகிறவர்கள், வேலையைமுடித்து வந்து மாலை ஆறு அல்லது ஏழு மணிக்கு ஆசனம் செய்யலாம். சாதாரணமாய்க் காலை ஒன்பது பத்து மணிக்கு வேலைக்குப் போகிறவர்கள் காலை ஆறு ஏழு மணிக்கே ஆசனம் செய்யலாம்.

... வு பத்து மணிக்குப் படுத்துக் காலையில் மூன்றரை மணிக்கு எழுந்து ஆசனம் செய்யக் கூடாது. நரம்புகளுக்குப் போதிய ஓய்வு கிடைத்திருக்காது. தூக்கமும் பேதாது. காலை ஆறு மணிக்கு எழுந்து ஆசனம் செய்யலாம். அவ்வாறு அதிகாலை வேலைக்குப் போக வேண்டுமானல், எங்கும் எட்டு, ஒன்பது மணி நேரத்தைவிட அதிக வேலை கிடையாது. காலை ஐந்து ஆறுக்குப் போனல் இரண்டு மூன்று மணிக்கு வேலையிலிருந்து திரும்பிவிடலா மல்லவா? அதன் பின் மாலை ஆறு ஏழு மணி வரை ஏதாவது காரியத்தைக் கவனித்துவிட்டுப் பிறகு ஆசனத்தை ஒரு மணி நேரம் வரை

செய்யலாம். பிறகுச் சாப்பிட்டுப் படுக்கலாமே! எல்லாம் அவரவர்கள் வேலை நேரத்தை அனுசரித்துத் திட்டம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் ஒன்று; வயிறு மட்டும் ஆசனம் செய்யும் போது காலியாய் இருக்க வேண்டும். அதை மட்டும் பார்த்துக் கொண்டால் போதும்.

கேள்வி :—இரவு, பகல் மாறி மாறி வேலை செய்பவர்கள், இரவில் நன்றாய்த் தூங்கும் பாக்கியசாலிகளைப்போல ஆரோக்கியமாய் இருக்க முடியுமா?

பதில் :—ஒழுங்காய்க் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்குவதுதான் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. அது இரவில் அமைவது நல்லதுதான். ஆனால் வருஷத்தில் ஆறு மாதம் ஒரே சூரிய வெளிச்சமாய் இருக்கும் பிரதேசங்களிலுள்ள மக்களும் தூங்கத்தான் செய்கிறார்கள். ஒரே வெளிச்சமாய் இருக்கிறதே என்று விழித்துக் கொண்டிருப்பதில்லை. அவர்களனைவரும் கடியார மணிப்படி வேலை செய்கிறார்கள். இரவு ஒன்பது மணி ஆனதும் தூங்கச் சென்று விடுகிறார்கள். சில பிரதேசங்களில் ஒரு நாளில் பதினெட்டு இருபது மணி நேரமும் பகலாய் இருக்கும். அப்பிரதேச மக்களும் அவ்வாறே செய்கின்றனர். இரவு ஒன்பது மணி ஆய்விட்டிருக்கும். ஆனால் சூரியன் அப்பொழுதும் தெரியலாம். காலையில் சூரியன் மூன்று மணிக்கே மறுபடியும் உதித்துவிடுவான். மக்கள், சூரியன் ஒன்பது மணி வரை இருக்கிறதே என்று தூங்காமல் இருப்பதில்லை. அதிகாலை சூரியன் மூன்று மணிக்கே உதித்துவிட்டதென்று எழுந்திருப்பதும் இல்லை. எட்டு ஒன்பது மணி நேரத் தூக்கத்திற்குப் பின்தான் எழுந்திருப்பார்கள். எனவே தூக்கத்திற்கு இரவுதான் வேண்டு

மென்பதில்லை. எப்படி நாம் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ளு கிறோமோ அப்படி நமக்குப் பழக்கமாய் விடுகிறது. நமது நாட்டில் எல்லோரும் இரவில்தான் தூங்குவது வழக்கம். அதற்கு மாறாக இரவில் விழிப்பது என்றால் கஷ்டமென நினைக்கிறோம். ஆனால் அப்படி வாராவாரம் மாறிமாறி வேலை செய்பவர்கள் ஆசனத்தை, ஒரு வாரம் காலை யிலும், ஒரு வாரம் மாலையிலும் செய்வார்களானால், வேலை மாறுதலினால் ஏற்படும் சிரமத்தைச் சமாளிக்கக் கூடிய சக்தியை உடையவர்களாகி விடுவார்களென்பது நிச்சயம்.

கேள்வி :—நான் ஹோட்டலில் சாப்பிடுபவன். தாங் கள் காரம் குறைக்க வேண்டும், புளியைச் சேர்க்க வேண் டாம், எலுமிச்சை சேருங்கள் என்று சொல்லுகிறீர்கள். அங்குக் காரம், புளி இல்லாமல் சாப்பிடும் மார்க்கமென்ன?

பதில் :—ஹோட்டலில் சாப்பிடும் அன்பர்களுக்கு இது ஒரு மிகப் பெரிய பிரச்னைதான். ஒரேவித சாம்பார் பொடியைத்தான், சாம்பாரிலும், ரஸத்திலும், கூட்டிலும், கறியிலும் போடுவார்கள். எதைச் சாப்பிட்டாலும் ஒரே வித வாசனையாய் இருக்கும். எந்த நாளிலும் அதே வாசனைதான். முருங்கைக்காய் சாம்பார் செய்த நாளிலும் அதே வாசனைதான்; அவரைக்காய் சாம்பாரும் அதே வாசனைதான்; வெண்டைக்காய் சாம்பாரும் அதேதான். பாவக்காய் சாம்பாரும் ஒரே விதம்தான். மற்றும் கூட்டு, பொரியல் எல்லாமுமே ஒரே தனியா, மிளகாய் வாடை தான் அடிக்கும். அந்தந்தக் காய்கறிக்குண்டான வாசனையை அனுபவித்துச் சாப்பிட முடியாது. இம்மா திரி சாப்பாட்டைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் அபாக்கியசாலிகள் தான். என் செய்வது! சிலர் இம்மாதிரி சாப்பிடத்தான்

வேண்டியிருக்கிறது. இப்படிச் சாப்பிடுபவர்களின் ஆரோக்கியம் சரியாய் இருக்கும் என்று யாரும் சொல்ல முடியாது. அதுதான் நன்கு தெரிகிறதே! எவ்வளவுக் கெவ்வளவு ஹோட்டல்கள் அதிகமாகின்றனவோ அவ்வள விற்கும் டாக்டர் பில்லும் அதிகமாகிக்கொண்டே போகிற தல்லவா? அதுவும் இந்தத் தண்ணீர்ப் பஞ்சகாலத்தில் நோய் பரவச் சொல்ல வேண்டியதேயில்லை!

ஆனால் விதியை மதியால் வெல்லலா மல்லவா? ஹோட்டலில் சாப்பிடுகிறவர்கள் முதலில் பருப்பு, நெய் சாதம் சிறிது அதிகமாகச் சாப்பிடுவது. பிறகு சாம் பாரோ, ரஸமோ துளி போட்டு (துளி என்றால் ஒரு துளி அல்ல. சுமார் அரை அவுன்ஸ் அல்லது ஒரு அவுன்ஸ்) ஒன் றிரண்டு கவளம் மட்டும் சாப்பிடுவது. பிறகு இருக்கும் சாதத்திற்குத் தயிரையோ, மோரையோ போட்டுக் கொள்ள லாம். ஆக மூன்றில் இரண்டு பாகம் தயிர் அல்லது மோர் சாதம். ஒரு பாகத்தில் பாதி பருப்பு சாதம், பாதி சாம் பார் அல்லது ரஸம் சாதம். இதில் காரம், புளி எவ்வளவு சேரும்? மிக மிகக் குறைந்த அளவே யிருக்கும். உடம்பு வாயுவாய் இருக்கிற தென்றால் பருப்பை நிறுத்திவிட்டு, ரஸம் சாதம் மட்டும் சாப்பிட்டுத், தயிர் சாதமோ, மோர் சாதமோ சாப்பிடலாம். மற்றும் காய்கறி, கூட்டு, பொறி யல் முதலியவை சாப்பிடத் தகுதியில்லாமல் மிளகாய், கடுகு போட்டுச் சித்திரவதை செய்திருப்பார்கள். இவைகளைத் தள்ள வேண்டியதுதான். பச்சடி என்றால் அதுவும் வாயில் வைக்க முடியாது. அதிலும் மிளகாய் புகுந்து விடுகிறது. எனவே அப்பளம் இருக்கவே இருக்கிறது. அதை இன்ன மும் தேவையானால் இரண்டு போடச் சொல்லிச் சாப்பிட

லாம். பிறகு தனியாகப் பச்சை காய்கறிகளை வாங்கி வைத்துச் சாப்பிடலாம். வெண்டக்காய், தக்காளி, வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கி, காரட் முதலியன பச்சையாகச் சாப்பிடத் தகுதியானவை. இவைகளில் ஓரிரண்டை ஹோட்டல் சாப்பாட்டுக்குப் பின் சாப்பிடலாம். பழங்கள் சாப்பிடுவதும் நல்லது.

ஹோட்டலில் சாப்பிடுபவர்கள் எதையும் சொல்லுவதே யில்லை. ஒருக்கால் ஹோட்டல் முதலாளிகளிடம் "இப்படிக் காரத்தைப் போட்டு வதைக்கிறீர்களே?" என்று கேட்டால், "ஜனங்கள் அதைத்தானே விரும்புகிறார்கள். நாங்கள் காரம் குறைத்துச் செய்தால் வியாபாரம் நடவாதே" என்கிறார்கள். ஹோட்டல்காரர்கள் என்ன நமக்குத் தாயாரா, அத்தையா, பாட்டியா? "இது சாப்பிட்டால் உடம்புக்கு ஆகாது. அது சாப்பிட்டால் உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது" என்று பார்ப்பதற்கு! காரத்தை எவ்வளவு அதிகமாய் ஹோட்டல்காரர்கள் போடுகிறார்களோ அவ்வளவிற்கும், பண்டங்கள் குறைவாய்ச் செலவாகும். சிறிதளவு சாப்பிடுவார்கள். காசும் அதிகம் கிடைக்கும். காரத்தைக் குறைத்தால் அதிகம் சாப்பிடுவார்கள். அதிகம் செலவாகும். காசு என்னமோ அதைத் தானே கொடுப்பார்கள்! வியாபாரம்தானே! அதில் இலாபம் தான் பிரதானமாகப் பார்ப்பார்கள்! எனவே ஜனங்கள் காரத்தைக் குறைக்க வேண்டும் என்று அடிக்கடி சொல்லி வந்தால் ஒருக்கால் ஹோட்டல்காரர்கள் குறைக்கலாமோ என்னமோ? இல்லையானல், ஒன்று செய்யலாம். மதுவைக் குடிப்பது கெடுதி என்று எப்படி நீக்கிவிட்டார்களோ, அப்படி மிளகாயும் கெடுதி என்பது கண்கூடு. அதை ஒரே

தடவையாய் நீக்கிவிடாமல் சிறிதளவே சேர்க்கலாம் என்று சட்டம் கொண்டு வந்தால் எவ்வளவு நன்மை மக்களுக்குச் செய்வதாகும்! அப்படிச் செய்துவிட்டால் ஆஸ்பத்திரிகளைப் பெருக்க வேண்டிய அவசிய மிருக்காது. பல கோடி ரூபாய்களைச் செலவழித்து அந்நிய நாட்டு மருந்துகளை வரவழைக்க வேண்டியு மிருக்காது. ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கியத்திற்கு ஆரோக்கியம் மிச்சம்.

கேள்வி :—அது கூடாது. இது கூடாது. காபி கூடாது. சிகரெட் கூடாது என்று சொல்லுகிறீர்களே! என்ன சார் உங்க ஆசனம்? இவைகளினால் ஏற்படும் கெடுதிகளைக் கூட விலக்கிச் சமாளித்துக்கொள்ள முடியாத ஆசனம், வேறு எதைச் செய்ய முடியும்? நாம் என்ன செய்தாலும், எதைச் சாப்பிட்டாலும் அதைச் சரிக்கட்டிக்கொண்டு போக வேண்டாமா?

பதில் :—நல்ல கேள்வியே. வரவேற்கிறேன். ஒருவன் கல்வியைக் கற்கவேண்டுமானால், பள்ளிக்கூடம் போக வேண்டும். அங்கு ஆசிரியன் சொற்படி நடக்க வேண்டும். அவர் சொல்லித்தந்த பாடங்களைச் சிரத்தையுடன் ஒழுங்காய்ப் படிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாமல், "நான் ஊரைத்தான் சுற்றுவேன். சோம்பேறியாய்த் தான் இருப்பேன். நான் எங்கும், யாரிடத்தும் சென்று கல்வி கற்க மாட்டேன். அந்தக் கல்வி அவ்வளவு விசேஷம் பொருந்தியதாய் இருந்தால், அது என்னைத்தான் தேடி வந்து அடையட்டுமே! என்னைத் திருத்த முடியாத கல்வி அது என்ன கல்வி! கல்வியாம் அறிவாம்!" என்றால் எப்படி இருக்கும்? அப்படி இருக்கிறது இந்த நண்பருடைய வாதமும்.

மனிதன் சுகமாய், ஆரோக்யமாய் வாழ வேண்டு மானால், சில விதிகளை அனுசரிக்கத்தான் வேண்டும். உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாதவைகளை விடவேண்டி யிருக்கும். இது இயற்கை விதி. இந்த விதியை அனுசரிக்காமல், கண்டபடி நடந்து விட்டு, "நான் அப்படித்தான் சாப்பிடுவேன், நான் ஒழுங்கீனமாய்த்தான் நடப்பேன், எனக்கு ஆசனம் செய்வதால் எல்லாம் சரியாய் விடவேண்டும்" என்று நினைத்தால், அவர்கள் ஏமாற வேண்டியதுதான். இப்படிப்பட்டவர்கள்தான் ஆசனத்தினால் எந்தப் பலனும் இல்லை என்று பிரசாரம் வேறு, செய்ய ஆரம்பித்துவிடுகிறார்கள்.

பாவத்திற்கு மன்னிப்பு உண்டு. ஆனால் எப்படி? தான் செய்த பாவத்தை நன்கு உணர்ந்து, மனப்பூர்வமாய்க் கசிந்துருகி மன்னிப்புக் கோரினால் கிடைக்கும். ஆனால் ஒரு பக்கம் குற்றத்தையும் பாவத்தையும் செய்து கொண்டே, மறுபக்கம் பாவ மன்னிப்புக் கோரினால் கிடைக்குமா? இது யாரை ஏமாற்றும் வித்தை? யாரையுமல்ல. தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக் கொண்டு இன்னமும் கீழ் நிலைக்குப் போக வேண்டியதுதான்.

அதைப்போலத்தான் இதுவும். ஆசனம் செய்வதால் பாவமென்னும் நோய் மன்னிக்கப்பட்டு விடும். ஆனால் ஆரோக்கியத்திற்கு விரோதமான காரியம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்வதினால் எதிர்பார்க்கும் பலன் கிடைக்காது. அவரவர்களின் செய்கைக்குத் தக்கபடி ஆசனப் பலன் கொஞ்சமாகவோ, அதிகமாகவோதான் கிடைக்கும்.

கேள்வி :— இதுவரை கல்கியில் வெளிவந்த எல்லா ஆசனங்களையும் சென்ற ஐந்து மாதங்களாகச் செய்து வருகின்

றேன் எனக்கு நெடு நாள் இருந்த வயிற்றுவலி நீங்கி விட்டது. இதை மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் தங்களுக்குத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன். ஆனால் அவ்வப்போது உடல் உஷ்ணமாய் இருப்பதுபோல் தோன்றுகின்றது. இதற்கு ஆகாரத்தில் தவறு இருக்கலாமென்று உணருகிறேன். நான் எந்த விதமான ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும்? நான் எல்லா ஆசனங்களையும் செய்கின்றேன். அப்படிச் செய்யலாமா? அல்லது சிலவற்றைச் செய்து, சிலவற்றை விட்டுவிடலாமா? அப்படியானால் எந்தெந்த ஆசனம் செய்யலாம்? எந்தெந்த ஆசனம் விடலாம்? தயவு செய்து விளக்கமாய்த் தெரிவிக்கக் கோருகின்றேன்.

பதில் :—ஆசனங்களைச் செய்து வயிற்றுவலி போக்கிக் கொண்டதை அறிந்து மிக்க சந்தோஷம். வயிற்றுவலி போக ஆசனங்களைப் போன்ற சிறந்த மார்க்கம் வேறெதுவும் இல்லை. ஆனால் அதற்கு எல்லா ஆசனங்களும் செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை. அப்படி எல்லா ஆசனங்களையும் செய்ததினால் தான் உடல் உஷ்ணமாய்விட்டிருக்கின்றது. சாதாரணமாய் எல்லா ஆசனங்களும் செய்ய வேண்டுமானால், அதற்குத் தகுந்த ஆகாரமும் தேவை. அதிலும் வயிற்றுவலி இருந்து ஆசனம் செய்தால் அவசியம் ஆகார மாறுதல் தேவை.

அப்படி ஒன்றும் பிரமாதமான மாறுதல் இல்லை அதற்காக என்று அதிக பணச் செலவும் கிடையாது. நாம் சாதாரணமாய்ச் சாப்பிடும் ஆகாரத்தையே சிறிது கவனித்துச் சிறு சீர்திருத்தம் செய்து கொண்டால் போதும். முதலில் காரத்தை அவசியம் குறைக்க வேண்டும். புளிக்குப் பதில் எலுமிச்சை சேர்த்துக் கொண்டால் நல்லது. அரிசியை

நன்கு தீட்டி வெறும் சக்கையைச் சாப்பிடுவதை விடுத்துத் தவிட்டுடன் அரிசியைச் சாப்பிட்டால் நல்லது. காப்பிப் பழக்கமிருந்தால் அதைச் சிறுகச் சிறுகக் குறைத்து நிறுத்தி விட்டால் உஷ்ணமாகாது. எப்பொழுதோ ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் குடிப்பதால் பாதகமில்லை. மோர், இளநீர், எலுமிச்சை பானகம் சாப்பிட்டால் குளிர்ச்சியாய் இருக்கும். வெந்நீர் குடிக்காமல், காய்ச்சி ஆறின தண்ணீரைக் குடிப்பது நல்லது. வெந்நீர்ஸ்நானத்திற்குப் பதில் தண்ணீர் ஸ்நானம் நல்லது. சிறு குழந்தைகள், நோயாளிகள், வயதானவர்கள் மட்டும் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்கலாம். தொட்டி ஸ்நானம் மிக நல்லது. சோடா, கலர், விம்டோ போன்றவை சாப்பிடக் கூடாது. வெண்ணெய் சேர்ப்பது நல்லது. சக்தி உள்ளவர்கள் பழ வகைகளைத் தாராளமாய்ச் சேர்க்கலாம். பழையவமுது, மோர், தயிர் மிக நல்லது. அப்படியும் அதிக உஷ்ணமாய் இருந்தால் இரண்டு ரோஜாப் பூவைச் சாப்பிடலாம். அல்லது இரவில் படுக்குமுன் குல்கந்து ஒரு கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிடலாம். வெண்காயத்தை அறுத்து நெய்யில் வதக்கி சாப்பிடலாம். கீரை, கீரை சூப், தக்காளி, தக்காளி சூப் முதலியன மிக நல்லன. இவ்வாறு சமயோசிதம்போல் நடந்து கொண்டால் உடல் அதிக உஷ்ணமாகாது.

தவிர எல்லா ஆசனங்களும் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. உடலுக்கும், நோய்க்கும் தகுந்த ஆசனங்களை மட்டும் செய்தால் போதும். வயிற்றுவலி பலவிதத்தில் வரும். அதனை அறிந்துதான் எந்தெந்த ஆசனம் செய்யலாம் என்று சொல்லமுடியும். அப்படிக்கில்லாமல் வயிற்று வலிக்கு ஆசனங்கள் செய்தால் நல்லது என்று எல்லாருமே

செய்யக்கூடாது. சிலருக்கு வயிற்றில் புண் (Ulcer) உண்டாகி யிருக்கலாம். அவர்கள் தனுராசனம், மயூராசனம் போன்ற கடினமான ஆசனங்களைச் செய்தால் நன்மைக்குப் பதில் தீமை விளைந்தால் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை. அதனால் தான் நன்கு தெரிந்தவர்களிடம் அறிந்து செய்வது நல்லது. சாதாரணமாய் மற்ற வயிற்று வலிகளாய் இருந்தால், புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம், சாந்தி ஆசனம் செய்யலாம்.

கேள்வி :—வயிற்றில் கட்டி கரைய எந்த ஆசனம் செய்ய வேண்டும்?

பதில் :—முதலில் எந்தவிதமான கட்டி என்பது முதலில் தெரிந்தால்தான், அது ஆசனத்தினால் குணமாக்க முடியுமா, முடியாதா என்பதைச் சொல்லலாம். கட்டிகளில் பல விதம் உண்டு. மலேரியா அடிக்கடி வந்து, கணக்கற்ற கசப்பு மருந்துகள் சாப்பிட்டுச் சாப்பிட்டுக் கடைசியில் மலேரியாக் கட்டி வந்துவிடும். இந்த மலேரியாக் கட்டி என்பது ஒரு தனிப்பட்ட முறையில் உண்டான கட்டியல்ல. மண்ணீரல் பெருத்து வீங்கிப் போதலுக்கே மலேரியாக் கட்டி என்பது. இம்மாதிரி கட்டி வெகு சுலபமாய் ஆசனங்களினால் போக்க முடியும். புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம் முதலியவை ஒரு மாதம் செய்து பின் சிரசாசனமும் செய்து வந்தால் மூன்று நான்கு மாதங்களிலேயே கட்டாயம் மலேரியாக் கட்டி கரைந்துவிடும். யாதொரு வித மருந்தும் அவசியமில்லை.

மற்ற விதத்தில் வயிற்றில் கட்டி உண்டாகி இருந்தால், அது உண்டாகி இருக்கும் இடம், தன்மை முதலியவைகளை

நன்கு அறிந்துதான் சொல்ல முடியும். ஆகையால் ஒரு டாக்டரிடம் சென்று வயிற்றை நன்கு சோதித்து, மலேரியாக் கட்டியாக இருந்தால் மேலே குறித்த ஆசனங்களைச் செய்யலாம். மற்றும் வேறு விதமான கட்டியாக இருந்தால், விவரம் தெரிவித்தால் பதில் சொல்ல முடியும்.

கேள்வி:—சோம்பல் நீங்கிச் சுறுசுறுப்புடனிருக்கவும், குழம்பிய மூளை தெளிவு தரவும், ஞாபக சக்தி உண்டாகவும் எந்தெந்த ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

பதில் :—புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தானுசனம், ஹலாசனம், மயூராசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம், சாந்தி ஆசனம் செய்ய வேண்டும். நாடிசுத்தி துணை செய்யும்.

கேள்வி :—ஆசனங்களைச் செய்யும்போது எந்தவித ஆடை அணிவது நல்லது?

பதில் :—ஆண்கள் கட்டாயம் (கௌபீனம்) அணிந்து, அதன்மேல் லங்கோட் அல்லது ஷட்டி, அரை நிஜார் போன்றவை அணிந்து செய்யவேண்டும். கோவணம் கட்டாமல் மற்றவித ஆடைகள் மட்டும் அணிந்து ஆசனங்களைச் செய்யவே கூடாது. பெண்கள் பாடி அல்லது ரவிக்கையோடு, அரை அல்லது முழு கால்சட்டை அணிந்து செய்யலாம்.

கேள்வி :—எனக்கு ஆசனம் செய்ய வேண்டும் என்று மிகவும் ஆசையாய் இருக்கிறது. ஆனால் நாங்கள் ஒண்டிக் குடித்தனம் இருக்கிறோம். ஒரு அறையில் நான்கு பேர் படுக்கின்றோம். ஆசனங்கள் செய்ய வசதி யில்லை. நான் எந்த விதத்தில் ஆசனம் செய்யலாம் என்று தோன்றவில்லை.

பதில் :—இம்மாதிரியான அன்பர்கள்தான் நிறைய பேர் இருக்கின்றார்கள். ஆனால் அவர்கள் உடலை நீட்டிப்

படுக்கும் இடமாவது இருக்குமல்லவா? அந்த இடமே ஆசனம் செய்யப் போதும். அப்படிச் செய்வதினுல் மற்றவர்களுக்கு இடைஞ்சலாய் இருப்பதாக நினைத்தால், ஆசன நன்மைகளை விளக்கிச் சொன்னுல் அவர்களும் சேர்ந்து செய்வார்கள். மாடிக் கட்டடமாய் இருந்தால் மொட்டை மாடியில் செய்யலாம், அப்படியும் முடியவில்லையானுல் சமீபத்தில் இருக்கும் பூங்காவிற்கு ஒரு விரிப்பைக்கொண்டு சென்று செய்யலாம். அல்லது கடற்கரை, நதிக்கரை, முதலிய இடங்கள் ரம்மியமாய் இருக்கும். கூச்சப்பட்டால் காரியம் நடவாது. இதைப் பார்ப்பவர்களுக்கும் ஆசனம் செய்ய ஒரு தூண்டுகோலாய் இருக்குமல்லவா?

கேள்வி :—எனக்கு வயது அறுபது ஆகின்றது. உத்தியோகத்திலிருந்து ஓய்வு பெற்றுக்கொண்டு இருக்கின்றேன். என் மிகுந்த ஆயுளை நல்ல முறையில், நோய்களுக்கு இரையாகாமல் கழிக்க விரும்புகின்றேன். அதற்கு எந்தெந்த ஆசனம் செய்ய வேண்டும்.

பதில் :—விபரீதகரணி முதல் மாதம் செய்து, பின் புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தாஞசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம் செய்யவேண்டும். மூன்று மாதங்களுக்குப் பின் சிரசாசனமும் துவங்கலாம். இவைகளைச் செய்து வந்தால் உங்கள் மிகுந்த ஆயுளை நல்ல முறையில், ஆரோக்யமாய் கழிக்கலாம்.

கடிதம் வருமாறு :—

கேள்வி :—நான் 14 வயது மாணவன். நான்காவது படிவம் படிக்கிறேன். உயரம் நாலரை அடி. நிறை 60 ராத்தல். மார்பின் சுற்றளவு 22 அங்குலம்தான். பொதுவாக என் எல்லா அவயவங்களின் வளர்ச்சியும்

குறைவாகவே இருக்கிறது. நான் நன்கு வளர்ந்து ஆரோக்கிய தோற்றமுண்டாக என்னென்ன ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டும்? நான் என் சிறு வயதில் சில கெட்ட பையன்களின் சகவாசத்தினுல் என் சரீரத் தாதுவைப் போக்கிக் கொண்டேன்.

பதில் :—என்னே பயங்கரம்! கனிதரும் மரம், பூவிடும் போது பூவைக் கசக்கி விட்டால் மரம் எப்படி நல்ல கனிகளைத் தரும்? மரத்துக்கு இக் கதியென்ருல் மனிதப் பிறவிக்குச் சொல்லவேண்டுமா? இப்படி இவ் வயதில் அறியாது தன் வாழ்நாட்களைப் பாழ்படுத்திக் கொண்டவர்கள் அநேகர். வளர்ச்சி குன்றி, எலும்புந் தோலுமாய்க் கண் குழி விழுந்து, நல்ல ரத்தமின்றி நரம்புகள் தளர்ச்சியுற்றுக் கண் எரிச்சல், நீர் எரிச்சல், தலைவலி, பசியின்மை, சுறுசுறுப்பின்மை இவ்வாறு பல சிறு வயதில் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. இந்த நிலைமையில் ஜனக்கூட்டங்களுடன் பழகும்போது, வீரியமிழந்த சக்தியற்ற மக்கள் எங்கே எங்கே என்று க்ஷயம் போன்ற கொடிய தொற்று நோய்கள் காத்துக் கொண்டிருக்கும். இவ் விஷயங்களில் இன்னும் முன்னேற்ற மடைந்தவர்களுக்குக் குஷ்டம், கிரந்தி, மேக வியாதிகள், புற்று நோய் முதலியன பரிசாகக் கிடைக்கும்.

குழந்தைகளுடைய வயதைத் தாண்டி வாலிப வாயலில் நுழையும் வயதாகிய பன்னிரண்டு வயது முதல் பதினெட்டு வயது வரை ஒவ்வொருவருக்கும் சோதனைக் காலம், இவ் வயதில் அவயவங்கள் மிகத் தீவிரமாக வளர்ச்சி அடையும். அக்காலத்தில்தான் மிக்க ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும். இவ் வயதில் நடந்துகொள்ளுவதைப் பொறுத்துத் தான் அவர்களின் பிற்காலம் அமையும். இந்த வயதை

இரண்டுங் கெட்டான் வயது என்று சொன்னால் மிகப் பொருத்தமாய் இருக்கும். நன்மை தீமை முதலியவை களைத் தன்னால் பகுத்தறிந்து கொள்ளும் சக்தியில்லாத வயது. இவர்களுக்கு யார் எப்படி விஷயத்தை எடுத்துச் சொல்ல முடியும்? என்னைக் கேட்டால் பெற்றோர்கள் மிகப் பக்குவமாய் அவர்கள் புத்தியில் படும் வண்ணம் இத்தகைய கேடுற்றவர்களின் பரிதாபகரமான நிலைமையை எடுத்துச் சொல்லிக் கனவிலும் அவ் வழியில் மனம் ஈடுபடக் கூடாது என்பதைப் பல உதாரணங்களுடன் எடுத்துச் சொல்லலாம். நாம் அவர்களிடம் இக் குறை இருப்பதாக அறிந்து எடுத் துக் காட்டுவதைப் போல் இனிச் செய்யாதே என்று சொல் லக் கூடாது. பெற்றோர்கள் சம்பாஷணையில், ' இவ்விதம் ஒரு பையன் நடந்து கொண்டானாம். பல கெடுதிகள் உண்டாயினவாம் ' என்று அவர்கள் காதில் படும் வண்ணம் பேசிக் கொண்டாலும் புரிந்து கொள்வார்கள் ; ஜாக்கிரதை யாய் இருப்பார்கள். அப்படியும் அவர்கள் கேட்கவில்லை யானால் தாய்தான் இதற்குத் தகுந்தவள். தாய் நேரடி யாகச் சொல்லுவதில் குற்றமில்லை. பெற்றோர்களின் பொறுப்பு மகத்தானது. பெற்றது முதல் ஆளாக்கி உலகில் நல்ல பிரஜையாய்ச் செய்யும் வரை பொறுப்பேற்றுக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளின் பராமரிப்பு கடல் போன்ற பெரிய விஷயம். இந்தச் சிறு பதிவில் துளிகூட விவரிக்க இயலாது. துஷ்டனைக் கண்டால் தூர விலகு எனும் பழமொழிக்கு ஒப்பக் கெட்ட பிள்ளைகள் சகவாசமே செய்யக் கூடாது.

இதற்கு யோக ஆசனங்களால் நிச்சயம் குணம் உண்டு. புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், ஹலாசனம்,

சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம், திரிகோணசனம், வஜ்ராசனம், சாந்தி ஆசனம், நாடிசுத்தி முதலியன செய்யலாம். பதினறு வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் உட்டியாண, நௌலி ஆகிய இரண்டு ஆசனங்களையும் செய்யலாம்.

உணவும் உற்ற உதவியைச் செய்யக் கூடியது. காரம் குறைத்து, முழுத்தவிட்டுடன் கூடிய அரிசியைக் கஞ்சி வடிக்காமல் சமைத்து உண்ண வேண்டும். பீடி, சிகரெட், காப்பி, டீ, போன்ற போதைப் பொருள்கள் கூடா. வெண்ணெய், பால், தயிர், பழங்கள், பாதம், பேரீச்சை, காய்கறி, கீரை வகைகள் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வித ஆகாரங்களுடன் ஆசனப் பயிற்சிகளைச் செய்து வந்தால் இழந்த வீரியத்தைப் பெறுவதுடன் உடலிலுள்ள குறைகளெல்லாம் சிறிது சிறிதாக மறைந்து புது மனிதனுகலாம்.

கேள்வி:—நான் ஒரு பதினெட்டு வயதான பெண். ருதுவாகி மூன்று ஆண்டுகள் ஆகின்றன. ஆயினும் சிறு பெண்களைப் போலவே அவயவங்கள் வளர்ச்சியற்று இருக்கின்றன. யார் பார்த்தாலும் கேட்கும்படியான நிலையிலிருக்கிறேன். கலியாண வயதடைந்த என்னை எப்படிக் கலியாணம் செய்து கொடுப்பது என்று பெற்றோர்கள் வருந்துகின்றனர். இதற்கு எந்த ஆசனங்கள் செய்தால் குறை நீங்கும்?

பதில்:—சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் தான் ஏற்றவை. முதலில் ஒவ்வொரு நிமிஷமாகத் தொடங்கிச் சர்வாங்காசனம் ஏழு நிமிஷங்கள் வீதம் மூன்று தடவையும், மத்ஸ்யாசனம் அதில் கால்பங்கு நேரமும், சிரசாசனம் சர்வாங்காசனத்துக்குச் சம அளவு நேரமும் செய்யலாம்.

கேள்வி :—நான் ஒரு பகுத்தறிவுவாதி. எனக்குத் தலைவலி இருந்தது. பலவித மருந்துகளை உபயோகித்தும், தீராமல் உங்கள் ஆரோக்கிய ரகசியக் கட்டுரைகளைப் படித்துப் பார்த்து ஆசனங்களைச் செய்து போக்கிக் கொண்டேன். யோகம், யோகிகள், கடவுள், சாஸ்திரம் இவைகளிலெல்லாம் எனக்கு நம்பிக்கை கிடையாது. நீங்கள் உடல் நோயைப் போக்கி ஆரோக்கியமாய் இருப்பதற்காக எழுதிவரும் கட்டுரைகளில் உண்மை என்னமோ இருக்கிறது என்று தெரிகிறது. ஆசனத்தின் மேல் நம்பிக்கையில்லாதவர்களையும், வெறுப்புள்ளவர்களையும் கூட அவர்கள் கொள்கையை மாற்றி ஆசனம் செய்யத் தூண்டும்படியாக இருக்கிறது, உங்கள் எழுத்து.

எனக்கு ஒரு சந்தேகம். சிலருக்குக் கற்றுழை நாற்றம், அப்பள வாசனை, வெங்காய வாசனை இப்படியெல்லாம் வியர்த்தால் வாடை அடிக்கிறது. இதற்கு என்ன வாசனைத் திரவியங்கள் போட்டாலும் போக மாட்டேன் என்கிறது. இவ்விதம் வாசனை அடிப்பதற்கு என்ன காரணம்? அதை ஆசனங்களால் போக்க முடியுமா?

பதில் :—பகுத்தறிவு வாதி ஆகிய இவர் கேட்ட கேள்விக்குப்பதில் அடுத்த சந்தேக விளக்கப் பகுதியிலேயே வரும் என்று எதிர்பார்த்து இவ்வளவு தாமதமாக பதில் வந்தமைக்கு ஏமாறுமலிருப்பார் என்றுநம்புகிறேன். 28-2-53-ல் அனுப்பிய இவருடைய கடிதத்துக்கு இப்பொழுதுதான் வரிசைப்படிப் பதில் எழுத முடிந்தது.

நீங்கள் தலைவலி போக்கிக் கொண்டதற்கு மிக்க சந்தோஷம். உடலின் வாசனை அல்லது வீச்சுக்குக் காரணம் கேட்கின்றீர். ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கு அல்லது பரம்பரைக்கு ஒவ்வொருவித வாசனை உண்டு.

அப் பரம்பரையில் தோன்றினவர்களுக்கு அவ்வாசனையும் தொடரும். மிக சூட்சுமமாய் வாசனையை அறியும் ஆற்றல் உள்ளவர்களால் தான் ஒரு வாசனையை முகர்ந்தால் இது இக்குடும்ப வாசனை என்று சொல்ல முடியும். வாசனை உணர்ச்சி அற்ற சாதாரணமானவர்களால் சொல்லுவது கடினம். இந்தப் பரம்பரை வாசனையைச் சாதாரண மாய்ப் போக்கடிப்ப தென்பது சாத்தியமல்ல. ஆனால் யோக சிகிச்சையினால் பெரும் அளவுக்கு மாற்றமுடியும். ஆசனங்கள் மட்டும் போதாது. உணவு மாறுதலும் அவசியம் ஆகும்.

அவரவர்கள் உண்ணும் உணவைப் பொறுத்து எப்படி மலம், மூத்திரங்களின், நாற்றம் மாறுதல் அடைகின்றதோ அதைப்போல வியர்வை வீச்சிலும் வித்தியாசப்படும். மாமிச உணவு உண்பவர்களுக்கு வியர்வையானது உணவின் குணத்துக்குத் தக்க நாற்ற மெடுக்கத்தான் செய்யும். காய்கறி உணவு உண்பவர்களுக்கு அவ்வளவு வீச்சு இருக் காது. எனவே, காய்கறி முதலிய இயற்கை உணவு களுடன் ஆசனப் பயிற்சிகளையும் செய்து வந்தால் சில வரு ஷங்களில் பழைய வியர்வை நாற்றம் விலகிவிடும். ஒரு ஆகாரம் இன்று சாப்பிட்டால், அதன் சாரம் நமது உடலில் ஆறு மாதங்கள் வரை இருக்கும் என்று வைத்திய சாஸ்திரம் சொல்லுகிறது. வெறும் பழங்களை மட்டும் சாப்பிடும் யோகிகளுடைய உடல், வாசனை பொருந்தியதாய் இருக்கும் என்று பல யோகிகளின் அனுபவத்திலிருந்து தெரிய வருகிறது.

எனவே, வியர்வை நாற்றம் விலக வேண்டுமானால், உணவு மாறுதல் அவசியம் வேண்டும். யோக ஆசனங்கள்

அதன் குணத்தை இன்னும் சீக்கிரமாக்கும். ரத்தத்தைச் சுத்தமாக்கும்.

கேள்வி :— காலைக் கடனை முடிப்பதற்கு அரை மணி நேரமாகிறது. அதன் பின் தண்ணீர் அருந்தி அரை மணி நேரம் பொறுத்து ஒரு மணி நேரம் ஆசனம் செய்கிறேன். பின் சாந்தி ஆசனமும் பிராணயாமமும் அரை மணி நேரம் ஆகிறது. அதன் பின் ஓய்வு அரை மணி நேரம். ஆக மூன்று மணி நேரம் பொறுத்துத்தான் எதையும் செய்ய முடிகிறது. இன்னும் நேரம் குறைத்துச் செய்யக் கூடிய வழி யிருந்தால் தயவு செய்து விளக்கக் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

பதில் :— காலைக் கடனை முடிக்க அரை மணி நேரம் அதிகம். கால் மணி போதுமானது. அப்படி அரை மணி நேரம் எடுத்துக் கொண்டாலும் தண்ணீர் சாப்பிட்டுப் பின் மற்றொரு அரை மணி நேரம் இருக்கிறீர்கள். தண்ணீர் சாப்பிட வேண்டிய அவசியமே யில்லை. அப்படி சாப்பிட்டாலும் அதன் பின் அரை மணி நேரம் வரை வேறு வேலைகளைச் செய்யலாம். எனவே அந்த அரை மணி நேரம் வீண் அல்ல. ஆசனம் ஒரு மணி நேரம் செய்கின்றீர்கள். அது சரியே. சாந்தி ஆசனம் பிராணயாமம் இவற்றிற்கு அரை மணி நேரம் என்பது அதிகம். சாந்தி ஆசனம் பத்து நிமிஷம் செய்தால் போதும். பிராணயாமத்துக்குப் பத்து நிமிஷம் போதும். அவரவர்கள் சௌகரியம் இஷ்டத்தைப் பொறுத்து அரை மணியோ ஒரு மணியோ செய்யலாம். பின்பு அரை மணி நேரம் ஓய்வு என்பது வேண்டிய தில்லை. சாதாரணமான வேலைகளைச் செய்யலாம். குளிக்கவோ, சாப்பிடவோ வேண்டுமானால்தான் உடனே செய்யப்

படாது. இருபது அல்லது முப்பது நிமிஷம் பொறுத்துக் குளிக்கவோ சாப்பிடவோ செய்யலாம். எனவே இடையிலுள்ள நேரமும வீண் அல்ல. ஆக ஆசனம், பிராணாயாமத்துக்காக இவர் ஒதுக்கும் நேரம் ஒன்றரை மணி என்றுதான் ஏற்படுகிறது. பாக்கி ஒன்றரை மணி அவருடைய இஷ்டப்படி வேலை செய்யலாம். காலைக் கடனுக்கு, ஆசனம் செய்தாலும் செய்யாவிட்டாலும் அதற்காக நேரம் செலவிடத்தான் வேண்டும்.

இதை யெல்லாவற்றையும் விட வேலை செய்யும் நேரம், படிக்கும நேரம், சாப்பிடும் நேரம், தூங்கும் நேரம், அரட்டை அடிக்கும் நேரம், இவைகளெல்லாவற்றிற்கும் ஒரு கால அட்டவணை போட்டுப் பார்த்தால் ஆரோக்கிய இன்ப வாழ்வுக்கே அஸ்திவாரமாக இருக்கும ஆசன பிராணாயாமங்களுக்காகச் செலவிடும் நேரம் எவ்வளவு சிறிய அளவு என்பது புலப்படும்.

எல்லாரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே யல்லாமல்
வேறொன் றறியேன் பராபரமே.

முற்றிற்று.